



きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



少しずつ春の暖かい日差しを感じるようになり、今年度も最後の月となりました。子どもたちはこの一年で食べる量がぐんと増えたり、苦手な食べものにも挑戦しようとする姿が見られたりと成長を感じます。ゆき組にとっては残りわずかな給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと思っています。3月は毎年、ゆき組のリクエストとして、卒園までにもう一度食べてみたい献立が入っています。献立表の太字斜体で書かれた献立がリクエストメニューになっていますのでご覧ください。

ひよこ組 玉ねぎの皮むき



3回目にもなると皮むきも上手になりました。茶色い皮を一枚一枚小さな手で引っ張っていきます。玉ねぎの白い顔が見えたら、みんなにっこり笑顔に！

2月のクッキング



しめじが割れたよ！

ひばり組 ハヤシライス&スープ

野菜ちぎりが随分上手になりました。ハヤシライスもスープもたくさん食べました！！



集中！

りす組 肉豆腐



バターナイフで加熱済の人参と焼き豆腐を切りました。柔らかい豆腐もナイフのギザギザ部分を豆腐に押し当てて、潰さないように慎重に切っていました。



きりん組 春巻き



折り方の練習をしてから春巻き包みに挑戦しました。難しいと思われましたが、手際よく折り進めていく姿に驚きました。どの春巻きもパリパリで美味しかったです。



ほし組 味噌作り

みんなで大豆を潰したよ！

柔らかくした大豆を潰し、米麹と塩と一緒に合わせて樽に詰めました。完成は8月頃になります。美味しいお味噌ができますように！！



ゆき組 イワシの手開き

かば焼きにするためにイワシの手開きに挑戦しました。頭を包丁で切り落とし、指で慎重に中骨を取っていきます。最初は戸惑う姿も見られましたが、覚悟を決めて頑張りました。中骨は、唐揚げにして骨せんべいとして頂きました。



春のお彼岸 3月17日から3月23日

春分の日(3月20日)の前後3日間は春のお彼岸です。ご先祖様に感謝することが昔からのならわしです。春に咲く牡丹(ぼたん)の花にちなんで「ぼたもち」をお供えます。ぼたもちの材料である小豆には、邪気を払う魔よけの効果があるとされています。保育園でも19日のおやつで頂きます。



3月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	358kcal	13.8g	10.8g	163mg	521mg	2.0g	179μgRE	0.20mg	0.24mg	18mg	1.1g	2.3g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	510kcal	19.7g	15.4g	223mg	746mg	2.6g	249μgRE	0.29mg	0.35mg	26mg	1.5g	3.8g

2月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	397kcal	14.1g	11.7g	154mg	523mg	1.5g	192μgRE	0.20mg	0.24mg	19mg	1.1g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	566kcal	20.3g	16.7g	216mg	746mg	2.0g	273μgRE	0.28mg	0.35mg	26mg	1.6g	3.6g