

# きゅうしょくしつからのおたより 4月1、15日

今日の給食はごはん、魚の西京焼き、磯和え、肉入りけんちん汁、果物です。

魚の西京焼きは、京都で作られる甘い白味噌(西京味噌)を使った焼き魚です。

保育園ではみそ汁と同じ茶色の味噌に生姜汁と砂糖、みりんを合わせて、魚(生鮭)につけて焼きました。少し甘い味噌味がとってもおいしいですよ。

磯和えは焼きのりを使った和え物のことです。「磯」とは海の浅い場所で石や岩の多いところを言います。のりは磯で育つので、のりを使った和え物を磯和えと言います。

今日は、小松菜ともやしを焼きのりと醤油で和えました。

けんちん汁は鎌倉の建長寺のお坊さんが最初に作ったことからこの名前がついたと言われています。崩した豆腐と細長く切った大根や人参を油で炒めてから、すまし汁にします。具がたくさん入った汁物は体が温まり、いろいろな栄養を摂ることができます。残さず食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより 4月2、16、30日

今日のおやつは牛乳、人参ケーキです。

調理士さんが、小麦粉、卵、砂糖、油と小さく切った人参を混ぜ合わせて、きれいなオレンジ色の人参ケーキを作って

くれました。人参にはカロテンという栄養がたくさん含まれていて、病気からみんなの体を守ってくれますよ。

残さず食べて、元気に遊ぼうね。



# きゅうしょくしつからのおたより 4月3、17日

今日の給食はチーズサンド、野菜サンド(胡瓜)、ミネストラスープ、果物です。

ミネストラスープは「ミネストローネスープ」を簡単な言葉にしたものです。

「ミネストローネスープ」はイタリアという国の料理で、「具がたくさん入ったスープ」のことです。今日は鶏の骨からとったスープで鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツをコトコト煮たので、野菜と鶏肉からおいしいだしがたくさんでています。

マカロニも入っているので、一緒に食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月6、20日 にち

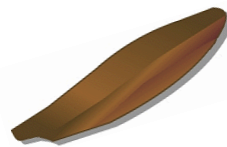
今日の給食はごはん、魚のオニオンソース、土佐和え、みそ汁、果物です。

オニオンソースの「オニオン」は玉葱のことで、小さく切った玉葱に砂糖、酢、醤油を合わせてソースを作り、焼いた魚（生鮭）にかけました。

土佐和えは鰹節を使った和え物のことで、高知県の「土佐」というところで鰹がたくさん釣れることから、場所の名前をとって土佐和えという名前がつけました。

鰹節は鰹を乾かして削ったもので、とってもいい香りがします。今日は、キャベツ、

もやし、人参を鰹節と醤油で和えました。よく噛んで味わって食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月8、22日 にち

今日の給食はごはん、魚の蒲焼風、和風サラダ、みそ汁、果物です。

蒲焼風は魚（かじき）に粉をつけて油で揚げ、醤油、砂糖、みりんを合わせたタレで煮絡めた料理です。白いごはんに合わせて、おいしいですよ。

今日のおやつは南蛮うどんです。

ポルトガルという国のことを「南蛮」と言い、ポルトガルの人が、食事に葱をたくさん使っていたことから、葱が入ったうどんのことを南蛮うどんと呼ぶようになりました。

今日は長葱の他に、豚肉、玉葱、人参、ほうれん草を入れて作りました。

器に手を添えて食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月9、23日 にち

今日の給食は(9日)グリーンピースごはん、(23日)筍ごはん、菜の花蒸し、トマト、ブロッコリー、みそ汁、果物です。

(9日)グリーンピースのベッドは、そら豆くんのベッドより小さくて細長い形をしています。このベッドは「さや」と言って、さやの中には小さなグリーンピースが並んでいますよ。春になると甘くなるので、今日は塩味のグリーンピースごはんにしました。



緑色がきれいですね。ちょっと苦手な子も食べてみてくださいね。

(23日)みんなはまっすぐに伸びた竹を見たことはありますか？

竹の若い芽が筍で、皮がついた筍は春にしか見ることができません。皮はざらざらとしてかたいけれど、中はやわらかく、甘くておいしいですよ。今日は筍ごはんにしたので、残さず食べて、みんなも筍のようにぐんぐん大きくなってくださいね。



(9・23日)菜の花は春になるときれいな黄色い花が咲きます。今日は菜の花に見立てて、肉団子のまわりにとうもろこしをつけて蒸しました。お花がパツと咲いたみたいできれいですね。おいしく食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、バナナスコーンです。

「スコーン」はイギリスのお菓子です。外はカリカリで中はしっとりとしています。イギリスでは、甘くないスコーンにバターやジャム、クリームをつけて食べます。今日は、調理士さんがバナナを入れて甘いスコーンを作ってくれました。バナナの香りと味はするかな？牛乳と一緒に食べるとおいしいですよ。

## きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月10、24日 にち

きょう きゅうしょく みるくばん はるやさしいしちゅー だいこんさらだ くだもの  
今日の給食はミルクパン、春野菜シチュー、大根サラダ、果物です。

しちゅー はい はるやさい せろり ぐりーん あすばら しん いも しんたまねぎ  
シチューに入っている春野菜はセロリとグリーンアスパラ、新じゃが芋、新玉葱、  
しんにんじん はる あたた きせつ はたけ そだ はるやさい い  
新人参です。春の暖かい季節に畑でおいしく育つので、春野菜と言います。

あすばら みどりいろ ぐりーん あすばら しろ ほわいとあすばら  
アスパラは緑色の「グリーンアスパラ」と白い「ホワイトアスパラ」が

あるのを知っていますか？太陽の光をたくさん浴びたアスパラは、

きれいな緑色になるんだよ。春野菜は甘いものや少し苦いものが

ありますが、きれいな緑色で、香りがよく、栄養がたくさんつまって

いるので、みんなを元気にしてくれますよ。



## きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月13、27日 にち

きょう きゅうしょく ちきんかれー こーるすろーさらだ すーぷ くだもの  
今日の給食はチキンカレー、コールスローサラダ、スープ、果物です。

こーるすろーさらだ こーるすろー ほそき きゃべつ つか さらだ  
コールスローサラダの「コールスロー」とは、細く切ったキャベツを使ったサラダのこと  
い きょう きゅうり にんじん ほそき てづく どれっしんぐ あ  
を言います。今日は胡瓜と人参も細く切って、手作りのドレッシングで和えました。

やさい しゃきしゃき  
野菜がシャキシャキとしていて、おいしいですよ。

きょう きゅうにゅう そふとくっきー  
今日のおやつは牛乳、ソフトクッキーです。

ちょうりし こむぎこ まーがりん さとう たまご ま あ  
調理士さんが、小麦粉、マーガリン、砂糖、卵を混ぜ合わせて、ふっくらとしたやわら  
かいクッキーを焼いてくれました。甘くておいしいですよ。よく噛んで食べてくださいね。

## きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月14、28日 にち

きょう きゅうしょく まーぼーどうふ ひた しる くだもの  
今日の給食はごはん、麻婆豆腐、お浸し、みそ汁、果物です。

まーぼーどうふ となり くに ちゅうごく りょうり ぶた ひきにく とうがらし とうぼんじゃん まめ みそ  
麻婆豆腐は隣の国、中国の料理で、豚の挽肉と唐辛子、豆板醤(そら豆の味噌)など  
いた すーぷ い とうふ に りょうり から りょうり ほいくえん  
を炒め、スープを入れて豆腐を煮た料理です。とても辛い料理だけど、保育園では

みんながおいしく食べられる味つけにしています。

