

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月1、15日 にち

今日の給食はツナサンド、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

ことごとくに、野菜と鶏肉からおいしいだしがたくさんでています。

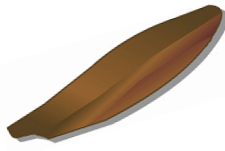
マカロニも入っているので、一緒に食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月4、18日 にち

今日の給食はごはん、魚のオニオンソース、おかか和え、みそ汁、果物です。

オニオンソースの『オニオン』は玉葱のことです。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。

おかか和えは、鰹節を使った和え物のことです。鰹節は、鰹を乾かして削ったものでこれを『おかか』といいます。今日は、キャベツ、もやし、人参を『おかか』と醤油で和えました。おかかのいい香りがしますよ。よく味わって食べてくださいね。



18日のおやつは、牛乳、ビスキュイトーストです。

『ビスキュイ』は、フランスという国のことばで、『ビス』は2度、『キュイ』は焼くという意味です。よく焼いた硬いもの(クッキーやビスケット)のことです。ビスキュイトーストはクッキー生地を作って、食パンの上に塗って焼きました。サクサクいい音がしますよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月5、19日 にち

今日のおやつはゆかりおにぎりです。

ゆかりおにぎりの『ゆかり』は、赤いその葉を塩漬けして、干して細かく刻んだものです。『ゆかり』とごはんを混ぜて、おにぎりにしました。紫色がきれいですね。おいしく食べてくださいね。

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、魚の蒲焼風、和風サラダ、みそ汁、果物です。

魚の蒲焼風は、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
タレで煮絡めたものです。甘辛くて白いごはんによく合います。味わって食べてください。

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。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月7、21日 にち

今日の給食はごはん、(7日)ごはん、(21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。



(21日)みなさんはまっすぐに伸びた竹を見たことがありますか？



竹の若い芽が筍で、皮がついた筍は春だけ見ることが

できます。皮はざらざらとしてかたいけれど、中はやわらかくて

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。

(7・21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ろろこしを

つけて蒸しました。お花がパッ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？



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月8、22日 にち

きょう きゅうしょく はいがばん はるやさいしちゅー さらだ くだもの
今日の給食は、胚芽パン、春野菜シチュー、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 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、新じゃがいも、新玉葱、
しんにんじん はる あた させつ 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
し たいよう ひかり あ あすばら
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、
みどりいろ はるやさい あま すこ なが
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
みどりいろ かお えいよう
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
げんき
っているので、みんなを元気にしてくれますよ。



にち (8・22日) きょう 今日のおやつは しんめにゅー 新メニューの つな うめツナおにぎりです。

うめぼ たまねぎ つな あぶら いた みそ あじ ま
梅干しと玉葱、ツナを油で炒めて味噌で味をつけたものをごはんに混ぜておにぎり
にしました。うめぼ す きょう た
にしました。梅干しだけだと酸っぱいけれど、今日のおにぎりは食べやすくなっています
あじ た
よ。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11、25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 すーぶ 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。

ちきんかれー ちきん とりにく くれー るう あぶら こむぎこ くれーこ
チキンカレーの『チキン』とは鶏肉のことです。カレーのルーは油、小麦粉、カレー粉を
いた てづく とりにく たまねぎ にんじん はい ちきんかれー
よく炒めて手作りしました。鶏肉と玉葱、人参、じゃがいもが入ったチキンカレーを
ちょうりし つく いっしょ あじ た
調理士さんがおいしく作ってくれました。ごはんと一緒に味わって食べてね。

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 ぎゅうにゅう 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
くっきー や あま か た
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12、26日 にち

今日の給食はごはん、麻婆豆腐、お浸し、みそ汁、果物です。

麻婆豆腐は隣の国、中国の料理です。油で生姜とにんにくを炒めて、いい香りがしてきたら、長葱と豚のひき肉、人参を入れて炒めて、豆腐を入れて崩れないように煮込みます。最後に醤油と味噌で味つけて出来上がりです。本当は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。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月13、27日 にち

今日の給食はごはん、魚の西京焼き、磯和え、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。

磯和えは焼き海苔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海苔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。豚肉、豆腐と大根、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。おいしく食べてくださいね。



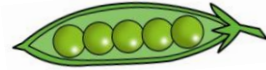
今日のおやつは牛乳、揚げパンです。

揚げパンは、テーブルロールを油でカラッと揚げてから、まわりに砂糖をまぶしました。パンがサクッとしていておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより

がつ 4月14、28日 にち

きょう きゅうしょく か ぐりんぴーす
今日の給食は、(14日) グリーンピースごはん

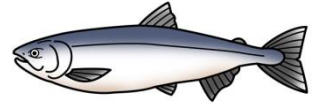


にち さけ にく しる くだもの
(28日) 鮭ごはん、肉じゃが、みそ汁、果物です。

か まめ ベッド ぐりんぴーす ベッド
(14日) そら豆くんのベッドのようにグリーンピースにもベッドがあります。

み ベッド い はい ぐりんぴーす み
見たことあるかな？このベッドは『さや』と言って、さやに入ったグリーンピースが見られる
のは春の季節だけです。甘くてとてもおいしいグリーンピースを使って、今日は塩味の
ぐりんぴーす
グリーンピースごはんにしましたグリーンピースは苦手かな？おいしいので食べてみてね。

にち さけ なまさけ や ゆ ほね かわ み あぶら いた
(28日) 鮭ごはんは、生鮭を焼くか茹でて、骨と皮をとって、ほぐした身を油で炒めて
みりんしお あじと塩つくで味をつけて作った調理士さんちょうりし手作りの鮭フレークてづく さけふれーくがごはんにかかっ
ています。ピンク色びんくいろがきれいですね。よく噛んで食べてください。



にち きょう ぎゅうにゅう にんじん けーき
(14・28日) 今日のおやつは、牛乳、人参ケーキです。

ちょうりし こむぎこ たまご さとう あぶら ちい き にんじん ま あわ
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せて、きれいな
おれんじいろ にんじん けーき つく にんじん かるてん えいよう
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、病気びょうきからみんなの体からだを守まもってくれますよ。

た げんき あそ
おいしく食べて、元気に遊ぼうね。

