

3月も終わりに近づき、今年度も残すところあとわずかとなりました。4月に比べて「おかわり下さい！」と元気な声も増え、給食を美味しく食べる子どもたちの笑顔を見ることができて嬉しく思います。今月は各クラスで1年間一緒に過ごしたみんなでおやつを手作りして『お別れパーティー』をしました。

＜3月4日(水)乳児 カップケーキ＞ ＜3月10日(火)あか組 うさぎのクッキー＞
 ＜3月11日(水)あお組 大きいプリン＞ ＜3月12日(木)き組 ピザトースト＞

三角巾とエプロンをつけて可愛く変身し、みんなで作る手作りおやつにわくわくしていました。
乳児クラス：カップケーキ作りに挑戦！ホットケーキミックスに煮たりんご、豆乳を加え

順番に混ぜる作業を楽しみました。焼きあがったカップケーキに生クリームを自分でトッピングして美味しく食べました。

あか組：お遊戯会でやった『どーそーのいす』に登場するうさぎのクッキーを作りました。うさぎの形に焼きあがったクッキーに目と口を書いてどーそーのうさぎが出来上がりました。可愛くて食べるのがもったいなかったですね。

き組：ピザ作りに挑戦！食パンにケチャップを塗り、ウインナーやツナやコーンをトッピング！お部屋ではお店屋さんごっこをして手作りの物を販売しもちろんピザはピザ窯で焼いて本物のピザ職人!!

あお組：大きいプリンを作りました。こんな大きいプリン固まるかな〜と心配していましたが上手に固まり、ひっくり返す時はみんなで『1. 2. 3』の掛け声でひっくり返してできた大きいプリンに『すごい！すごい！』と大歓声でした。生クリームやフルーツをトッピングし美味しいプリンアラモードをいただきました。

1年間を通して給食もたくさん食べられるようになりました。どうもありがとうございました。

食事のマナーを守りましょう！

食事は1人で食べるより、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく食べるのはもちろん、まわりの人と気持ちよく食事をするために、食事のマナーを守ることが大切です。

つたなくまずい みんながいやがる食べ方

STOP! その食べ方

- つ** 肘をついて食事をする
- た** 食べ物を食べこぼしたり飛び散らせたりする
- な** 口を開いて食べると口の中の物が見えてしまう
- く** 口を開いて食べるとくちゃくちゃ音がしてしまう
- ま** いやいや食べているような食べ方は嫌がられる
- ず** スズスズ音をたててすすってしまう
- い** 食器に顔を近づけて犬のように食べる

正しい食べ方：つたなくまずい

ブロッコリー

旬の食材

保育園の畑では、毎年「ブロッコリー」が収穫されています。ブロッコリーの国内生産量は、1位が北海道、2位はなんと愛知県なのです。ご存知でしたか？全体の12%を愛知県が占めています。

大きな葉の真ん中に、ぽこっとでる「ブロッコリー」。どのようにできるのか見たことのない方もいるのではないのでしょうか。普段食べているふさふさの頭の部分は、何かわかりますか？実は、いつも食べているふさふさの部分は小さいお花のつぼみの集まりなのです！

ブロッコリーはカロテンとビタミンCが豊富です。毎日少しずつでも食卓にのせたい野菜のひとつです。新鮮なものは洗いにくいので、たっぷりの水につけて振り洗いを。ゆであがり水にとると味がボケてしまうので、ゆで湯をきったら自然に冷ましませう。

☆美味しいブロッコリーの見分け方☆

- ・房全体がドーム型のように丸いもの
- ・芯が太くて切り口がみずみずしいもの
- ・緑色が濃いもの
- ・つぼみが小さく密集し固く締まっているもの
- ・ずっしりと重量感のあるもの



給食だより

2026年 3月号 日東保育

「たぬき汁」レシピ

材料 (3~4人分)

にんじん	1/2本
大根	1/4本
干し椎茸	2枚
えのき	1/3株
しめじ	1/2株
こんにゃく	2枚
だし汁	400ml
ねぎ	1本
しょうゆ	大3
みりん	大1
ゴマ油	小2

作り方

- ①にんじん、大根は1cm角に切る
- ②きのこは細かく切る
- ③こんにゃくは薄切りにして下茹でする
- ④ゴマ油でこんにゃくをいためる
- ⑤だし汁を入れて①②を加える
- ⑥しょうゆ、みりんを味を整えねぎを入れる



給食で登場します。たぬき汁はどんな汁でしょうか。精進料理の一種です。たぬきが化けた?! ということで肉の代わりにこんにゃくを代用したということでお肉が入ってない汁です。野菜がたくさん入っている菜汁です。是非作ってみてください。