

キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

3月に入り、少しずつ暖かくなってきました。

保育園では一足先にひなまつりの発表会も終わり、卒園・進級に向かってステップアップしていく子どもたちの成長ぶりを感じる毎日です。

★★ひなまつり会食会★★

2月25日(水)にひなまつり会食会が開かれました。メニューは「ちらし寿司、ぶりの味噌照り焼き、菜の花のごま和え、潮汁、果物(いちご)」と年に一度の特別メニューです。食事前には、春らしい季節の歌や会食会の歌をみんなで歌い食事を楽しみました。

この日はひな祭りの特別メニューということで、栄養士よりメニューの紹介とひな祭りにちなみ、ひなあられのお話をさせていただきました。ひなあられにはピンク、緑、黄色、白のあられが入っていて、それぞれが春夏秋冬をあらわしており、ひなあられを食べて一年元気に過ごせますようにという願いがこめられているという話をしました。ひな祭りの特別メニューには、これらの色の食材が全て使われており、このメニューには1年みんなが元気に過ごせますようにという願いがこめられています。また、「2月頃～3月が旬の今が美味しい菜の花はすこし苦くて大人の味かもしれないけど、栄養がたくさんあるから少しだけでも食べてみようね」と子ども達に話すと、食事中には「全然苦くない！全部食べたよ！」「大人だから食べられたよ」などの会話が聞かれました。

メニュー説明の時にひつを開けた時の子ども達の「わあー」と嬉しそうな顔。頑張っって作ってよかった～と思いました。みんなたくさんおかわりし、大満足の会食会でした♪



★★ぞう組さんリクエストメニュー★★

3月の献立は、ぞう組の子ども達のリクエストメニューを取り入れています。みんなが大好きで、リクエストが重なるカレーライスやハンバーグは、はじめから献立に取り入れることにし、それ以外のものでもみんなが大好きな保育園のメニューを2つずつ選んでもらいました。

「このメニューが好きだったんだ～」、「やっぱりカレーは人気なんだなあ」など思いながら献立をたてました。今月のメニューに、ぞう組の子ども達全員の第一希望、第二希望をすべて取り入れることができました！3月のスペシャルメニュー、保育園最後のお昼ごはんが思い出に残るようキッチン一同、愛情込めて一生懸命作りたと思います。

リクエスト紹介

せいじくん

ゆづきちゃん

けいすけくん

まつまる みおちゃん

ひよりちゃん

わきこちゃん

あるとくん

やんりょんちゃん

ちあきちゃん

ひなたちゃん

そらくん

さらちゃん

かんらちゃん

はなちゃん

ゆうなちゃん

ゆいちゃん

れいあちゃん

やまだ みおちゃん

①カレーうどん

①ドライカレー

①ひきにくとマッシュポテトのかさねやき

①ぶたにくのアップルソースやき

①キーマカレー

①バターロールパン

①カレーうどん

①カレーうどん

①ひきにくとマッシュポテトのかさねやき

①バターロールパン

①マーボー豆腐

①カレーうどん

①キーマカレー

①バターロールパン

①マーボー豆腐

①キーマカレー

①カレーうどん

①ぶたにくのアップルソースやき

②エビフライ

②はるさめサラダ

②すのもの

②マーボー豆腐

②コーンパン

②エビフライ

②マーボー豆腐

②マーボー豆腐

②まぐろのそぼろどん

②ぎんだらのにつけ

②カレーうどん

②ホタテのサラダ

②エビフライ

②ぎんだらのにつけ

②ドライカレー

②しろパン

②エビのはるさめサラダ

②エビフライ



★★こんなにすごい！今が旬の菜の花の紹介★★

ひな祭り特別メニューの時にも登場した菜の花！ご家庭の食事に出てくる頻度はあまり多くないのではないのでしょうか。栄養価が高く、今が旬の菜の花をご紹介します！

菜の花はとても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロチンやビタミンB1、B2、ビタミンC、鉄、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防に効果が期待できます。また、お肌を美しくする効果もあります。鉄分も豊富ですので、貧血気味の方に積極的に食べていただきたい食材です。

調理方はさっと茹でて和え物やサラダ、お吸い物や炒め物など…和洋どちらにも使いやすい食材だと思います。少しほろ苦さはありますが、春の味をぜひご家庭でも取り入れてみてください♪