

令和5年2月 こども園もものき



きゅうしょくだより

2月食育テーマ

【三角食べをしっかりとやってみよう】

段々と寒い日が多くなってきました。そんな寒い中、たくましく育った冬野菜がおいしくなって出回る季節です。

土の中で育つ大根をはじめとする冬野菜は、体を温める効果のあるものも多いので、給食の中で頻繁に取り入れていきます。

また、献立表に“柑橘”と表記がありますが、そのときに出ている美味しい旬の柑橘を取り入れていきたいと思えます。

ももさんのリクエストメニューが始まります！卒園までの思い出として、好きな昼食とおやつを一人ひとつずつリクエストしてもらいました。

献立表にある **斜めボックス体** がリクエストメニューです。

★食事の時にはきちんとあいさつをしよう！★

こども園では、食事の時に『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしています。食事の前後のあいさつには、調理してくれた人へ、食材を育ててくれた人へ、運んでくれた人へ、そして食べる食材への感謝の気持ちが込められています。

子どもたちにもあいさつの意味を理解して、食べ物を大切にできる人になってほしいと願っています。



◆行事食のお知らせ◆

2月は節分です！！

3日は鬼シチュー（ハヤシシチュー）を土台に、とんがりコーンやのり、ソーセージなどを使って鬼の顔を作ります。幼児組は自分でトッピングをして自分だけの鬼を作り全部食べて鬼退治します！！また、魔除けの意味を持つ

“イワシ”を使ったつみれ汁も行事食として提供します。

給食展示をご覧いただき、お子さんとのお話を楽しんで下さい♪

幼児組はスプーンを使用しますので、忘れずに持ってきて下さい。



♪今月のレシピ♪～ホワイトソース～

材料 グラタン 約4人分

- ・ 有塩バター 60g
- ・ 薄力粉 50g
- ・ コンソメ 10g
- ・ 牛乳 500ml

作り方

- ① 小鍋にバターを入れ弱火で溶かす。
- ② 薄力粉をふるいながら加え、泡立て器でダマにならないように混ぜ合わせる。
- ③ 全体が、なめらかになってフツフツしてきたら牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、コンソメで味付けをする。

★ 給食では、グラタンやシチューを作るときに、このホワイトソースを使っています！

牛乳をトマトジュースに変えても作れます(ﾟﾟ)♪

※ 焦げやすいので注意！！