



3月号

みどりの丘こども園

栄養士 篠原 史子

調理師 小坂 真奈美

3月は卒園式があります。赤ちゃんだったころから、園の食事を食べて来た年長さんの姿を見ると、「大きくなったなあ」とつくづく感じます。野菜が苦手だったこどもたちも、卒園のときには食べられるものが増えて、給食室のメンバーにとってもうれしい「卒園」です。

残りわずかですが、これからも衛生面、栄養面に気をつけ、おいしい給食を作っていきたいと思っていますのでよろしくお願いします。

リクエストで2位だった

ハンバーグ

の作り方を紹介します

材料(大人2人・子ども2人)

- 豚ひき肉・・・240g
- 豆腐・・・130g
- たまねぎ・・・半玉(大きいサイズ)
- 牛乳・・・大さじ1.5
- パン粉・・・大さじ5
- 塩・・・ふたつまみ程度

- ケチャップ・・・大さじ2.5
- 中濃ソース・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2



作り方

(下準備)・豆腐はペーパーに包んで水気を取る。

・牛乳にパン粉を浸す

・オーブンを220℃に予熱

1. たまねぎはフードプロセッサーで細かくし、ザルに上げておく
2. 豚ひき肉に塩を入れ、水気を切った豆腐とたまねぎ、パン粉を入れ、粘りが出るまでよく捏ねる。
3. 成形し、天板に並べて15分～様子を見て焼く。
(串を刺し、透明な汁が出たら焼き上がり。濁った汁の場合は追加で加熱)
4. ■の調味料を小鍋で加熱し、砂糖が溶けたら出来上がり

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



給食展示のお知らせ

日時 3日 未満児量
12日 以上児量
時間 14時～19時
場所 保育園玄関

12日は幼稚園部の年長さん最後の給食となっています。最後はみんなの大好きな詰め込んだお子さまランチ風! する予定です。
ぜひ見に来てください☆

