

# 給食だより



令和7年 3月  
上布田保育園 給食室

日が暮れる時間が少しずつ遅くなって、春の訪れを感じるようになりました。北風が強くても元気に外で遊んでいる子ども達の姿が頼もしいです。

今年度も楽しくおいしく、わくわくした体験をたくさん積み重ねてきました。皮むき、さやとり、クッキング！夏野菜も収穫し、芋煮会、もちレンジャーさんとおもちつきも楽しみました！ ポーノトリオや丸ごとさんまの姿を見たり、すみれさんやたんぼぼさんも野菜ちぎりを楽しみました♡

食べることは生きること、丈夫なからだところをつくること、いのちをはぐくみ、五感を豊かにすることだと思い、様々な楽しい食体験を積み重ねてきました。子ども達が大きくなった時の成長の手助けになるといいなと思っています。1年間たくさんのご協力をありがとうございました。



3月は年長さんに「保育園で食べた給食やおやつの中で、もう一度食べたいメニュー」をリクエストしてもらっています。1番人気はなんと！シルバーサラダ！鶏のからあげ、ココア揚げパンが続きます😊  
今年度はジュリエンヌスープやきのみそ汁、油揚げのみそ汁などの汁ものや、梅茶漬け、沖縄風くずもち、フルーツサンドなど、例年あまり名前が出ないものも多くリクエストがあり、思い入れのあるメニューが多いのかなあと嬉しく思いました。できるだけ沢山のリクエストに答えたいと献立を考えました。たくさんのリクエストをありがとう！

## ～献立表の赤字の記載がリクエストメニューです～

- \*カレーライス \*ハヤシライス \*タコライス \*塩バターラーメン \*もやしあんかけラーメン \*あんかけ焼きそば \*カレーうどん \*焼きそば \*食パン \*丸パン \*ワンタンスープ \*ジュリエンヌスープ \*きのみそ汁 \*きのこスープ \*白いんげんポタージュ \*油揚げのみそ汁 \*キャベツのスープ \*鶏の唐揚げ \*はんぺんチーズフライ \*れんこんハンバーグ \*おにく \*鶏のクラッカー焼き \*さばのみそ煮 \*ぶり大根 \*シルバーサラダ \*マカロニサラダ \*人参しりしり \*ポテトサラダ \*フルーツきんとん \*いちご \*フルーツサンド \*梅茶漬け \*あんバターサンド \*すいかパンチ \*ココア揚げパン \*ぶどうゼリー \*沖縄風くずもち \*ホットケーキ \*きな粉ポルポロン \*ビビンバチャーハン \*たこ焼きポテト \*シャカシャカポテト

## みそ汁づくり、楽しかったね！

2月6日（木）、ゆり組さんが、おみそ汁を作りました。ピーラーで大根、人参、さつまいもをうす切りにして、お部屋で煮ておみそを入れて仕上げました！ 芋煮会でピーラーを使っていたので、みんなやる気まんまんで、上手に使えていましたよ。



大人が手伝わなくても上手にできてるね！



だいこんを、反対の手で押さえて・・・



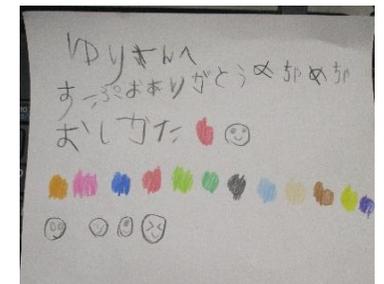
おだしをとった  
煮干し、意外においしいんだね。うん！



早く味見したいな～



おみそを網でこして・・・できあがり！



さくら組のお兄さんから手紙が届きました♡

大根や人参は切ったらざるに入れるけど、さつまいもは切ったらお水に入れることや、おだしは煮干しでとっていること、おみそは網でこして入れることなど、とてもよく見て聞いていました。煮干しは意外にも食べてみる子が多くて、嬉しかったです。早速おうちで作った子もいて心が温かくなりました♡

## 【シルバーサラダの作り方】

大人、子ども4人分

### （材料）

- ・春雨・・・60g・・・ゆでて5cmくらいに切っておく。
- ・きゅうり・・・100g・・・せん切り、塩をしておく
- ・ハム・・・55～60g・・・せん切り
- ・マヨドレ・・・80g・・・大きじ6から8くらい
- ・しょうゆ・・・少々



### （作り方）

- 1、春雨、きゅうり、ハムはそれぞれ下ごしらえする。
- 2、1をボウルに入れ、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3、最後にしょうゆを回し入れて、できあがり！

\*保育園では、マヨネーズでなく、マヨドレを使っています。

\*しょうゆで最後の味が決まるので、量はお好みで調節してください。

一番人気のシルバーサラダです！簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね

