



# ごちそうさま～

令和5年2月

富沢わかば保育園 給食だより No.11



暦のうえでは立春を迎えますが、寒い日が続いています。子どもたちは待ちに待った雪あそびを楽しんでいます。コロナウイルスに加え、インフルエンザも流行しています。規則正しい生活を心がけ、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事で免疫力を高めましょう。

## ♪野菜クイズ♪

食材の旬はいつかな？

野菜や果物、魚には収穫時期によっておいしく食べられる「旬」があります。

下の食材を春・夏・秋・冬に分けてみましょう。



春…たけのこ、きゃべつ、いちご  
夏…トマト、きゅうり、とうもろこし  
秋…さつまいも、さんま、しいたけ  
冬…大根、白菜、みかん

今日の給食に入っている野菜は？

「みそ汁に入っている野菜は白菜、きゃべつのどちらかな」、前の週に見せたちぢみ雪菜とその日の給食に使用したチンゲン菜を並べて「チンゲン菜はどちらかな」という野菜クイズを給食の時間にやってみました。「寒くてぎゅっとちぢむのが雪菜だったよね」というヒントも出しましたが、ちょっと難しかったようです。

「今日のクイズは？」と子どもたちもクイズを楽しみながら野菜の名前を知り、野菜への興味にもつながっているようです。

ご家庭でも食育の一環として野菜クイズで楽しみながら楽しい食事の時間を過ごして欲しいと思います。



チンゲン菜はどっち？

## ♪リクエストメニューより♪

### ◀ 餃子サモサ ▶

材料 (5人分)

餃子の皮……10枚

豚ひき肉……80g

玉ねぎ……5g

にんじん……5g

ピーマン……5g

サラダ油……適量

☆トマトケチャップ…10g

☆砂糖……4g

☆中濃ソース……4g

作り方

① 鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉を炒める

② 肉の色が変わったら、みじん切りの玉ねぎ、人参、ピーマンを加える

③ 野菜が柔らかくなったら、☆で味付けをする。

④ 餃子の皮に、③の具をのせ、皮の周囲に水をつけ閉じる。

⑤ 揚げ油を熱し④を揚げる。

この他にも給食のレシピが欲しい等がありましたら栄養士までお声掛けください！



## 2/2 まめまき会



ハンバーグとナポリタンでつくった鬼の顔に、とんがりコーンでつのがつけた「鬼ランチ」を出しました。つのがまっさきになくなっていくクラスが多くいつもより賑やかな給食の時間でした。

まめまき会で鬼をやっつけて、給食で鬼を食べて福がやってきますように♪

## ☆リクエストメニュー☆

今年も年長児に保育園の給食で好きなメニューを聞き、一人一つずつあげてもらい『リクエストメニュー』として2,3月の献立に登場します。献立の♪マークがリクエストメニューです。お楽しみに！

