

2024 3月 食育だより

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春はもうそこまでやっています。年長さんが園で食事をするのも残りわずかですね。食事はおなかをいっぱいにするためのものではありません。栄養が完璧ならいいというものでもありません。お友達との食事の時間を大切に過ごし、もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてください。



～ 災害に備えよう！～

※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

地震だけでなく、大雨による水害など自然災害はいつどこで起こるかわかりません。もしもの時に慌てないよう日ごろから備えておきましょう。

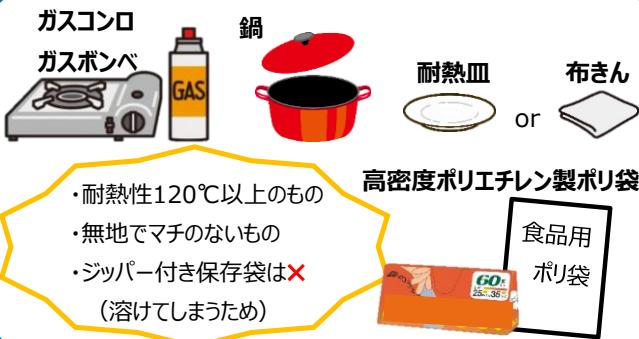
★ パッククッキングにチャレンジしてみませんか？

災害が起こるとライフラインが停止する可能性があります。水道が使えない状態では、水がとても貴重になります。パッククッキングは、袋のまま湯煎する料理方法です。1つのお鍋で複数のメニューが作れたり、洗いが減らせるなど節水調理ができます。

パッククッキングの良いところ

- ・少ない調味料で味付けができる
- ・1つの鍋で複数の料理を1度に作ることができる
- ・栄養や旨味を逃がさない
- ・袋のまま食べられるので、お皿が汚れない

用意するもの



- ・耐熱性120℃以上のもの
- ・無地でマチのないもの
- ・ジッパー付き保存袋は× (溶けてしまうため)

失敗しないための極意

① 鍋の底にお皿か布きんを敷く

熱でポリ袋が溶けないように耐熱性のものを敷く。

② 火が通りにくい食材は薄めに切る

火が通りやすくなり、時短になる。

③ 袋に食材を入れすぎない

1袋に入れる量は1～2人前が目安。

④ 空気をしっかり抜く

袋の中の空気を抜くことで真空に近い状態になり、短時間でも味がしみこみやすくなる。

⑤ 袋の口の上の方を結ぶ

調理中は袋が膨らんでくるので上の方で結ぶ。

⑥ 食材を入れた袋の厚さは均一にする

火が通りやすいように具材を均一に広げる。

⑦ 鍋肌にポリ袋が付かないようにする

大きめの鍋を用意するか、入れすぎないように注意が必要。

Let's ! パッククッキング

ツナコーンパスタ

◆材料 (子供1人分)

- ・早ゆでパスタ(乾麺) 30g
- ・野菜ジュース 100cc



- ・ツナ缶 25g
- ・コーン缶 20g
- ・鶏がらスープの素 適量

◆作り方

- ①耐熱性のあるポリ袋に、半分に折ったパスタと野菜ジュースを入れる。
- ②1時間ほど浸けておく。
- ③ポリ袋が溶けないよう鍋にお皿や布きんを入れ、お湯を沸かす。
- ④Aを②の袋に入れ、空気を抜いて口の上の方を縛る。
- ⑤④を入れ、5分加熱して出来上がり♪

認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。

2024年3月

	月	火	水	木	金	土
日にち			3/15~3/21		1日	2日
昼食	人気ランキング 1. カレーライス 2. 唐揚げ 3. ハンバーグ 今月は、卒園するばら組さんのリクエストメニューが登場します！小学生になっても、給食をいっぱい食べて、元気に頑張ってくださいね！		SDGs 【ハーモニーウィーク】 オーストラリアの多様性を尊重する1週間です。文化や国が違って他国の文化を尊重し、様々な文化をより深く知りましょう。今回はオーストラリア料理を提供します。		★ひな祭りメニュー 誕生日会★ ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花和え、すまし汁 ひなあられ、牛乳	雑穀ごはんのそぼろ丼 ブロッコリーの ごま香り和え 具だくさん味噌汁
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	麦ごはん 白身魚のおろし煮 大豆の五目煮 味噌汁 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春キャベツの カレー和え◆ 味噌汁 フルーツポンチ、牛乳	麦ごはんのカレーライス 切干大根サラダ バナナ チーズ	★さやえんどうの日★ ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 さやえんどうの 春色炒め★ 若竹汁、牛乳	卒園式
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	菜めしごはん あんかけうどん ほうれん草のお浸し パン缶 牛乳	麦ごはん ふりかけ 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 仙台みその味噌汁◇	ごはん 白身魚のサクサク揚げ ひじきのさっぱり和え すまし汁 牛乳	麦ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え 中華スープ	ごはん ビーフシチュー ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	ウイナーピラフ 鶏レバーのケチャップ煮 具だくさんスープ
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ごはん ふりかけ さばの塩焼き 高野豆腐煮 味噌汁 牛乳	焼きそば ちくわのゆかり揚げ 具だくさん味噌汁 白桃缶	春分の日	★ハーモニーデー★ ごはん チキン・パルミジャーノ マカロニサラダ スープ	麦ごはん 豚肉の バーベキューソーテー 海藻とじゃこサラダ スープ	麦ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え 味噌汁
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	麦ごはん 鶏肉のごま焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁	雑穀ごはん ポークチャップ 春雨サラダ 春キャベツのスープ◆	ごはん 白身魚の 野菜あんかけ ブロッコリーの塩麴和え 中華スープ	麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 ほうれん草と コーンの炒め物 味噌汁	チキンピラフ ひじきサラダ スープ カクテルゼリー	中華丼 きゅうりの酢の物 春雨スープ