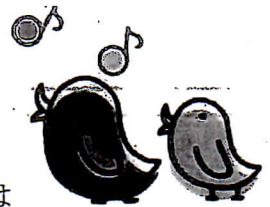


5月

給食だよ!

2017年度

桂ぶどうの木こども園



さわやかな青空にこいのぼりが泳ぐ季節になりました。こいのぼりは江戸時代の頃は立身出世を願ってあげられていたのだそうです。最近では川にロープを渡して、たくさんのこいのぼりが泳いでいる風景をよくみかけるようになりました。みんなで仲良く楽しく遊んでいる、そんな想いがこめられている現代のこいのぼりです。

給食もみんなで楽しく美味しく食べられる、そして春のさわやかな季節の香りをこどもたちに届けられるように気持ちを込めて作りますね♪

お弁当 楽しく手軽に!

お弁当向きのおかずは?



桂ぶどうの木こども園では、月一回お弁当の日があります。朝食の準備に加えてのお弁当作り、ほんとうにありがとうございます。♡美味しく!安心して♡食べられる手作りのお弁当には、こどもたちの大好きなおかずを入れてあげてください。そして作って下さったお家の方の愛情も忘れずにお気に入りのお弁当箱に詰めて下さいね。愛情たっぷりのお弁当のふたを開ける時・・・こどもたちのわくわくした笑顔はとっても素敵です。お弁当の日には調理室では愛情たっぷりの手の込んだおやつを作ります。楽しみにしててくださいね

- お肉やお魚は小麦粉をつけて焼くと固くなりにくく汁気もでにくくなります。
- 野菜は、プチトマト、ブロッコリー、さやいんげん、スナップえんどう、アスパラ、ピーマンなどが調理後、水分を絞らなくてよく、子どものサイズに切りやすい野菜です。
- かぼちゃやさつまいもじゃがいもは、茹でただけで美味しく食べられて、ちょっとしたお弁当の隙間をうめるのにも最適ですよ!
- 野菜のお浸しなどは汁気がやすいので、鰹節、焼海苔、ごま、干しえび、ちりめんじゃこなどの乾物を混ぜると余分な汁を吸ってくれて味わいも高まり一石二鳥ですね♪
- 衛生面から考えると、高い温度で揚げられているので、揚げ物はお弁当向きです。また、お酢は菌の増殖をおさえるので、南蛮漬けや甘酢炒め、マリネ、酢の物はおすすめです。詰める時は汁気をよく切ってくださいね。

*少しで結構ですのでよかったら、季節の果物をもたせてあげてくださいね☆乳児さんはお弁当を持ち歩きませんので、果物だけ別の容器に入れていただければ食べやすいです。

マセドアンはフランス語で「野菜や果物を刻んで混ぜあわせたもの」のことです。新玉葱のドレッシングでいただきます。

マセドアンサラダ



☆野菜は「キャベツ・人参・じゃがいも・きゅうり・パプリカ・コーン」キャベツ、パプリカは1cmの色紙切り、レンジで少し加熱してザルにあげ粗熱をとります。人参、じゃがいもは1cm角に切り茹でます。きゅうりは1cm角に切ります。

☆ドレッシング☆(4人分位)

- 玉葱・・・1/4個 (ミキサーにかけて鍋で加熱する)
- りんご酢・・・大さじ2
- 三温糖・・・小さじ1
- しょう油・・・小さじ1
- 塩・胡椒・・・少々

給食担当者の紹介

戸田一美です♪
よろしくお願いたします。



こどもの頃お母さんが握ってくれた「しそおにぎり」おじいちゃんの家での「おもちつき」兄のお弁当に入っていた「からあげ」のうらやましかったこと等々・・・今でも大好きな食べ物と共に色んな思い出があります。園の給食も大好きなお友達といろんな思い出と共に食べてほしいな・・・と思っています。