



給食だより

3月号

今年度も残すところあと一か月となりました。まだまだ寒い日もありますが、少しずつ春を感じられるようになってきましたね。

子どもたちは毎日の昼食、おやつ、調理活動、下処理のお手伝いなどで「食」と関わってきました。今後も、少しでも「食」に興味を持てるような取り組みをしていきたいと思っています。

春野菜

「春野菜」と呼ばれる野菜には、鮮やかな緑色で新芽の香りを感じるもの、強い香りや独特の苦味を持つものがあり、春キャベツ、新じゃが、新玉葱、グリーンアスパラガス、絹さやえんどう、たけのこ、山菜などがあります。春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体を活性化させる働きがあるといわれています。短い時期にしか味わえない「春野菜」を楽しみましょう。阿佐谷保育園でも3月から献立に取り入れています。

卒園を祝う会

3月7日の昼食はほしさんのリクエスト献立です。今年の献立は昨年と同じく醤油ラーメンから始まり、車麩の煮揚げ、ごぼうと人参のきんぴらになりました。お楽しみに！

阿佐谷保育園の唐揚げ

子どもたちが大好きな献立です。唐揚げのときは残食がほとんどありません。

<材料 家庭で作りやすい量>

- ・鶏もも肉…2枚(約500g)
- ・薄力粉…大さじ2
- ・片栗粉…大さじ2
- ・揚げ油…適量

下味

- ・にんにく・生姜…1かけ→すりおろす
- ・ごま油…小さじ1.5
- ・卵…1/2個
- ・醤油…大さじ1.5
- ・食塩…ひとつまみ
- ・砂糖…小さじ1

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、下味につけてよくもむ。
- ② 薄力粉と片栗粉を鶏肉によく混ぜ、180度くらいの温度で中に火が通るまで揚げる。

*二度揚げするとかりっと仕上がります