



食事だより

令和4年度3月号
社会福祉法人 童心会
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。さくら組の子どもたちは保育園でのいろいろな思い出が、たくさんできたことと思います。残りわずかなお食事の時間をみんなで楽しく過ごしてもらいたいと願っています。



さくら組さん

保育園の人気メニュー

ベスト3



1位・しょう油ラーメン

＜材料＞ (大人2人 子供1人)		適量	適量
・中華麺	280g	・乾燥わかめ	適量
・豚ひき肉	80g	・なると	適量
・もやし	150g	・かつおだし汁	800ml
・人参	1/5本	・しょう油	大さじ2
・コーン缶	大さじ3	・塩	少々
・油		・こしょう	少々
・塩	少々	・ごま油	少々
・胡椒	少々		

＜作り方＞

1. もやしは2cmくらいの長さにし、人参は千切りに切る。
2. わかめは水で戻し、茹でて水にさらす。
3. ナルトは、輪切りし茹でる。
4. 豚ひき・①・コーンを炒めて、塩・胡椒で味付けする。
5. かつおだし汁・しょう油・塩・胡椒・ごま油でラーメンスープを作る。
6. 中華麺を茹でる。
7. 器に⑥を盛り、⑤をかけて②③④をのせる。



2位・カレーライス

＜材料＞ (大人2人 子供1人)		＜作り方＞
・ごはん		1. ご飯を炊く。
・豚小間	100g	2. 人参・じゃが芋は厚めのいちよう切り、玉ねぎは半分の長さの薄切りにする。
・じゃが芋	1個	3. 豚肉・人参・玉ねぎを炒め、じゃが芋・水を加え、アクを除きながら煮込む。
・人参	1/2本	4. 火を止めて、カレールーを溶かしルーが溶けてたら、トロミがつくまで少し煮込む。
・玉ねぎ	1個	5. 器にご飯・カレーを盛り付ける。
・油		
・カレールー	75g	
・水	880ml	



3位



みそラーメン

＜材料＞ (大人2人 子供1人)

・中華麺	280g	・豚ひき肉	80g	・かつおだし汁	750ml
・もやし	150g	・おろししょうが	少々	・長ねぎ	少々
・コーン缶	大さじ3	・おろしにんにく	少々	・おろしにんに	少々
・人参	1/5本	・白みそ	大さじ3と1/3	・おろししょうが	少々
・にら	1/4束	・油		・白みそ	大さじ1強
・油				・赤みそ	大さじ1強
・塩	少々				
・胡椒	少々				

＜作り方＞

1. もやしは2cmくらいの長さにし、人参は千切りに、にらは5mmくらいの長さに切る。
2. ①・コーンを炒めて、塩・胡椒で味付けする。
3. 豚ひきを炒めて、しょうが・にんにく・塩・胡椒・白みそで味付けする。
4. かつおだし汁・長ねぎのみじん切り・にんにく・しょうが・白みそ・赤みそでラーメンスープを作る。
5. 中華麺を茹でる。
6. 器に⑤を盛り、④をかけ②③をのせる。



●今月の食育

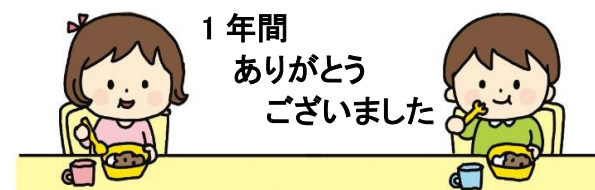
キャベツの仲間
【ブロッコリー】です



ブロッコリーは低カロリーで、むくみの解消に効果のあるカリウム、腸内環境を整え便秘などの予防につながる食物繊維、赤血球を作るので「造血のビタミン」といわれ貧血予防や体の発育にも重要なビタミンの葉酸、疲労回復や美肌効果のビタミンCなど多種多様な栄養素が含まれています。ビタミンCは水溶性ビタミンのため、茹でると半分に減ってしまいますので蒸すや電子レンジで調理してホットサラダなどにするとビタミンCも減少せずに摂れます。

さくら組の人気メニュー 1位

- ・主食の部 しょう油ラーメン
 - ・主菜の部 揚げ餃子
 - ・副菜の部 コーンサラダ
 - ・デザート部 フルーツポンチ
- 14日(火)のお昼にさくら組リクエストメニューで提供いたします♪



*調理室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じ毎日作ってます。栄養のバランスや薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩り、季節感…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。これからも食とともに健やかにすくすく成長して欲しいと願っています。

