



# 給食だより

令和4年2月25日 松島さくら保育園

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてキラキラと輝いています。1年間、給食を通して子どもたちの成長を応援してきました。子ども1人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきました。ご家庭での食生活も、子どもとともに振り返ってみましょう。



## ★リハマカロニ・ラーティッコ

世界の料理「フィンランド」

＜材料＞ 4人分

- マカロニ・・・40g
- サラダ油・・・小さじ1
- 合い挽き肉・・・100g
- 玉葱・・・80g
- 塩・・・小さじ1/4
- ナツメグ・・・少々
- 卵・・・1個
- 牛乳・・・160cc
- とろけるチーズ・・・20g

1. たまねぎをよく炒める。
2. ひき肉を炒める。
3. 塩とナツメグで調味し、沸かしたマカロニを加えて混ぜ合わせる。
4. ボールに卵を割り入れ、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
5. 天板に、3を入れて4を注ぎ、チーズを散らす。180℃に予熱したオーブンで30分焼く。

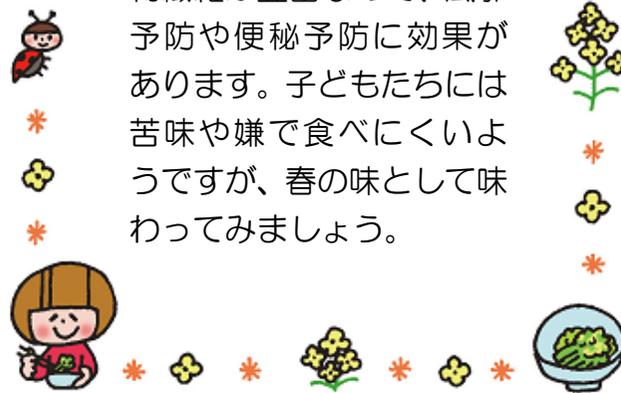


### 1年間の食事を振り返りましょう

今年度の食育テーマは「よく噛むこと」でした。毎月かみかみメニューの日を設定して、噛み応えのある食材を使った料理を、よく噛んでゆっくり食べることを意識してきました。噛むことはたくさんのメリットがありますので、今後も、噛みごたえのあるものを、よく噛んで食べることを心がけていきましょう。



菜の花は、黄色の花が可愛らしい食材です。給食では3月3日に登場します。菜の花はビタミン類や食物繊維が豊富なので、風邪予防や便秘予防に効果があります。子どもたちには苦味や嫌で食べにくいようですが、春の味として味わってみましょう。



### リクエスト給食を行います

お別れ給食では、年長クラスの子どもたちからのリクエストを受けて、メニューを決定します。これまでの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立など、希望献立として取り入れます。今年度はどんなメニューが希望献立になったのか、楽しみにしてください。



3月3日はひな祭り給食です。おやつにはアサヒ飲料さんよりいただいたカルピスを提供します。また、「おともだちになってね」というミニ絵本もいただきましたので、お子さんを通じて配布します。