

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きています。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、洗い物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度に作ることが出来る
- ・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

ガスコンロ
ガスボンベ

鍋

耐熱皿
布きん

or

高密度ポリエチレン製ポリ袋

食品用ポリ袋

- ・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。

災害時にも作れる！パッククッキング

ツナコーンパスタ

◆材料 (子供1人分)

- ・ツナ缶 25g
- ・早ゆでパスタ(乾麺) 30g A
- ・野菜ジュース 100cc
- ・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 阿知須幼稚園 (3号認定) 献立表

◇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		3/16		3/17	
午前 おやつ	福岡県久山町の保育園栄養士さんがご紹介！ 黒米おはぎ		3/15～3/21 SDGs【ハーモニーウィーク】		1日 アパマンのリトせんべい	
昼食	現在のおはぎのルーツとも言われており、久山町の地元スーパーやイベントによく出てきます。もちもち・ぷちぷち食感の黒米には病気が老化、免疫力の低下を防止すると言われるアントシアニンが含まれています。		オーストラリアの多様性を尊重する1週間です。文化や国が違っても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★ 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	
午後 おやつ					サッポロポテト	
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前 おやつ	チーズ	みかん缶	ハイハイ	ヨーグルト	アパマンビスケット	パン缶
昼食	カレーライス 切干大根サラダ りんごゼリー	家庭弁当の日	麦ごはん 白身魚のおろし煮 大豆の五目煮 仙台みその味噌汁◇	ミートスパゲティ 大根のごまサラダ 具だくさんスープ カクテルフルーツ	★さやえんどうの日★ ごはん 鶏肉のから揚げ さやえんどうの春色炒め★ 若竹汁	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
午後 おやつ	シュガートースト	青のりポテト	レーズン蒸しパン	ゆかりおにぎり	フルーツゼリー	星たべよ
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前 おやつ	マンナビスケット	白桃缶	クラッカー	サッポロポテト	ウエハース	卒園式の為 土曜保育は ありません
昼食	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	麦ごはん・ふりかけ 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 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	★卒園おめでとう★ 豆腐ブレッド ビーフシチュー ブロッコリーサラダ いちごゼリー・牛乳	麦ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え 中華スープ	
午後 おやつ	プリン	ピザ風蒸しパン	ココアトースト	わかめおにぎり	麩のラスク	
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前 おやつ	星たべよ	パン缶	春分の日		ヨーグルト	みかん缶
昼食	ごはん・ふりかけ さばの塩焼き 高野豆腐煮 味噌汁	麦ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え 味噌汁	★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		豚肉のパーベキューソーテー 海藻とじゃこサラダ スープ	焼きそば ちくわのゆかり揚げ 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	きな粉マカロニ	黒米おはぎ★	フルーツポンチ		さつま芋蒸しパン	えびせん
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前 おやつ	みかん缶	クラッカー	27日(水)～29日(金)は、特別保育の為 家庭弁当・おやつ持参です。			
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◆	新年度準備の為 土曜保育は ありません			
午後 おやつ	五平もち	りんごとチーズのケーキ				

※今月の家庭弁当の日は、3月5日(火)です。
※毎日 おやつに牛乳またはお茶がつかます。