

給食だより



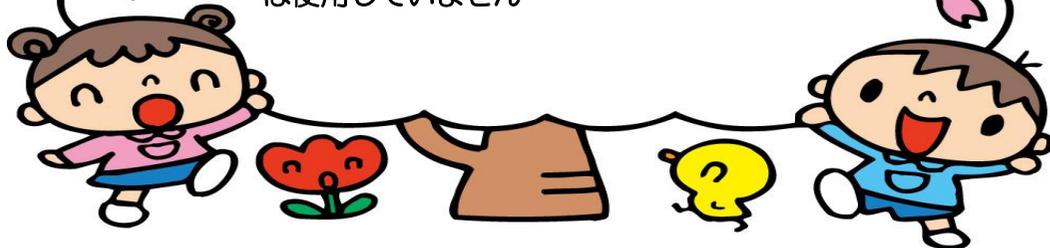
園での食事に慣れるために

新年度が始まりました。初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。まずは園の生活に慣れることが大切なので、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、給食職員と保育職員が協力して進めていきたいと思ひます。気になることや心配なことがありましたら気軽に声をおかけください。



めばえ学園の給食について

1. 安全、安心、手作りの食事を提供します
2. 季節の旬の食材、新鮮な食材を使用しています
3. 栄養のバランスなどを考え、薄味でも食材のおいしさを活かした食事作りをしています
4. 国産の食材を使用し、添加物、化学調味料などは使用していません



ホームページをチェック



トップページの「食育の時間」をクリック♪「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

☆鶏のバーベキュー焼き☆



<作り方>

- ①ボウルに調味料を入れよく混ぜる。
- ②鶏肉を漬け込み冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませる。
- ③オーブンシートを敷いた鉄板に並べ180℃に予熱したオーブンで15分から20分焼く。
- ④焼きあがったら食べやすい大きさにきる。

<材料・・・子ども5人分>

- ・鶏もも肉 50g5切
- ・塩、コショウ 少々
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1

※フライパンで焼く場合は食べやすい大きさに切ってから漬け込み適量油を敷いたフライパンで蓋をして弱火で焼くと作りやすいです。
また、トーストで焼く場合はアルミをかぶせて焼くと焦げにくいです。

☆ポテトサラダ☆



<作り方>

- ①材料は1cm弱のサイコロ状に切る。じゃが芋は茹でて潰しておく。
- ②人参、コーン、レーズンは茹でて水気を切っておく。胡瓜は塩もみして水分を絞る。
- ③ボウルに材料を入れる。
- ④マヨネーズ、塩、コショウを加えてよく混ぜる。

<材料・・・子ども5人分>

- ・じゃがいも 100g
- ・人参 50g
- ・レーズン 20g
- ・塩、コショウ 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・胡瓜 50g
- ・コーン 20g
- ・ロースハム 2枚

※チーズやリンゴを加えたり、南瓜やさつま芋に変えてもおいしく召し上がれます。

