



# パクパクだより



まだ寒い日もありますが、陽ざしがポカポカと暖かい日や花のつぼみが膨らむ様子から、少しずつ春の足音が聞こえます。春はもうすぐですね！ 1年を振り返ると様々なことが思い出されます。お子さんはできることが増えて、体だけでなく心も大きく成長されたことと思います。ぜひ、1年の頑張りを褒めてあげてくださいね！

## 給食レシピ特集！

### ＜彩り混ぜごはん＞

豚ひき肉	80g	酢	6g
小松菜	60g	みりん	6g
コーン缶	20g	しょうゆ	6g
しょうが	少々	塩	0.4g
ごま油	4g	オイスターソース	12g
ごはん	適量		

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、5mmほどに刻む。
- ② ごま油でしょうが、豚ひき肉を炒め、調味料を加える。水分を少し飛ばしながら炒め、小松菜、コーンを加える。
- ③ 炊いたごはんにごぼろを混ぜ合わせる。

分量は幼児4人分を掲載しています。



### ＜マーボー豆腐＞

豆腐	240g	みそ	20g
豚ひき肉	80g	さとう	12g
にんにく	少々	しょうゆ	8g
しょうが	少々	トマトケチャップ	8g
油	4g	中華スープ	320g
人参	60g	片栗粉	8g
玉ねぎ	120g	ごま油	0.8g
葉ねぎ	20g		

- ① 油でにんにく（みじん切り）としょうが（みじん切り）、豚ひき肉を炒める。
- ② 粗みじんに切った人参と玉ねぎを炒め、中華スープと調味料を加えて調味し、サイコロ切りの豆腐、小口切りにしたねぎを加える。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

### ＜ぼんさんすう＞

春雨（乾燥）	20g	さとう	4g
ハム	40g	しょうゆ	8g
もやし	60g	酢	8g
みかん缶	40g	ごま油	1.2g

- ① 春雨は水で戻して茹でる。ハムはせん切りにする。もやしは茹でる。きゅうりはせん切りにする。
- ② 材料を合わせ、調味料を加えて和える。

### ＜フレークバー＞

マシュマロ	40g	コンフレーク	40g
バター	10g		

- ① 鍋にバターを溶かし、マシュマロを入れて混ぜながら溶かす。
- ② コーンフレークを加えて軽く混ぜ、バットに押し広げて冷ます。
- ③ 食べやすい大きさに切り分ける。

### ＜納豆あえ＞

納豆	60g	法蓮草	100g	もやし	80g
しょうゆ	8g	花かつお	4g		

- ① ほうれん草ともやしを茹でて水気をしぼり、食べやすい大きさに切っておく。あら熱をとる。
- ② 1が冷めたら、納豆と混ぜ合わせる。
- ③ かつお節、しょうゆを加えて調味する。

今月のパクパクだよりは、人気の給食レシピを掲載しました。卒園するお子さんが小学生になってから保育園・認定こども園で先生やお友達と食べた給食を思い出してもらえたらと思います。

1年間、パクパクだよりを読んでいただきありがとうございました！

