



パクパクだより



まだ寒い日もありますが、陽ざしの暖かさや桜のつぼみの膨らみから、春がもうすぐそこまで来ていると感じます。入園・進級の頃と比べて、お子さんのご様子はいかがですか？1年を振り返ると、様々なことが思い出されるかと思えます。お子さんはできることも増えて、身体だけでなく心も大きく成長されたことでしょう。1年の頑張りをたくさん褒めてあげたいですね。

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	1.2g
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 炊いたごはんにもそ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	1.2g
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。

＜ばんさんすう＞

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。

＜レアチーズフルーツ＞

クリームチーズ	80g	黄桃缶	80g
砂糖	8g	パイン缶	80g

- ① クリームチーズは常温にしてやわらかくしておく。
- ② クリームチーズに砂糖を加えて混ぜる。ヨーグルトを少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 一口大に切った果物をクリームチーズと合わせて、クラッカーにのせる。果物にクリームチーズと、クラッカーを砕いてかけてもよいです。

今年度最後のパクパクだよりです。毎年、3月のパクパクだよりでは、給食のレシピ特集を掲載しています。“年長さんが、小学生になっても、保育園や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うれしいな”と思いながら、人気のある献立を選びました。

我が子も今月卒園を迎えます。入園当初をおもうと、心身ともに逞しくなりました。先生方やお友達、多くの方々の関わりのおかげと感謝しています。小学校では、楽しいことやうれしいことがたくさんあるだろうけれど、ときには疲れてしまうこともあるかなと親として少し心配をしています。家族が疲れたとき、私にできることは何かを考えていたとき“にんげんっていいな”の曲を思い出しました。子どもの頃から好きな曲で、情景を思い浮かべると心が温かくなります。ごはんをしっかり食べて、温かいお風呂に入り、気持ちの良い布団で疲れを癒す。基本的なことですが、元気に生活するためにはとても大事なことだと思っています。ごはんとお風呂と布団を用意することは、私にとって日常のことですが、ひとつひとつ思いやりを込めて行うことで、家族の頑張る力を応援していきたいと思っています。

パクパクだよりでは、食に関する情報を掲載してきました。“食べる”ということが、ただ空腹を満たすだけのものでもなく、楽しむものであってほしいと思っています。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。

