



3月の食育だより

令和2年度 うるま市 保育幼稚園課

次年度4月から安慶名保育所があげなこども園 分園（0～2歳児）になり、安慶名幼稚園があげなこども園 本園（3～5歳児）になります。本園は給食業務を委託するため、3歳～5歳の子には今月が最後の自園調理での給食となります。今回はリクエスト給食を取り入れるので、楽しんでもらえると幸いです。

☀ リクエスト給食アンケート結果 ☀

対象：保育士の先生、安慶名保育所 5歳児クラス

✿主食✿

タコライス
沖縄そば
フィッシュバーガー
カツカレー

✿肉料理✿

鶏のレモン風味焼き
鶏の塩こうじ焼き
豚生姜焼き

✿魚料理✿

西京焼き(鮭)
サバのカレーピカタ
鮭グラタン
魚のみそマヨ焼き

✿炒め物✿

ケーブイリチー
人参しりしり
ブロッコリーとコーン炒め

✿サラダ✿

マセドアンサラダ
マッシュポテト

✿おやつ✿

スイートポテト
ふむふむ
ぜんざい
カラフルトースト

✿リクエストは以下の日に取り入れています。
主菜と副菜は 8日(月)、9日(火)、23日(火)、26日(金)
主食は 12日(金)、19日(金)
おやつは 4日(木)、8日(月)、24日(水)、25日(木)
これ以外の日も単品で取り入れています。

一部レシピをうるま市ホームページで公開しています。
ぜひご覧ください。 献立表↓ レシピ集↓



レシピ紹介 <鯖のカレーピカタ>

【材料】

こども用 1人分
サバ 40g
塩 0.2g
薄力粉 3g
カレー粉 0.1g
卵 10g
油 1.5g

鯖の切り身40gをこども1人分とする。

- ①鯖に塩を振り、少し置いておく。
- ②薄力粉とカレー粉を混ぜておく。
- ③鯖に②を振り、表面に薄くつくようにする。
- ④卵を溶き、③をくぐらせ、油をひいたフライパンで焼く。



☀ 3月3日(水)は ひな祭り行事食です ☀



ちらしずし(鮭)、ローストチキン
ほうれん草のナムル、花麩のお吸い物

おやつ：ひなあられ、オレンジゼリー

ひな祭りのちらし寿司には、長寿の象徴「エビ」や、先の見通しがきく「レンコン」、まめに働けるように「まめ」など縁起の良い具材をたくさん入れて食べる習慣から来ています。※今回はエビの代わりに鮭を使います。



☀ 各保育所でカレーパーティを行います

毎年恒例のカレーパーティー、今年は感染対策を行いながら実施する予定です。

園庭で育てたじゃが芋や人参、玉葱などの野菜を使って、野菜の皮をむく、野菜を食べやすい大きさにちぎる、包丁で切る、などの下処理をこどもたちに体験してもらいます。

自分たちの作ったカレーは格別なことでしょう！お楽しみに☺



1年間食育だよりをお読みいただき、ありがとうございました。
子どもたちがこれからもすくすくと、健やかに成長できますように♡

