

給食室

ご入園、ご進級おめでとうございます🌸

子ども達は新しい生活のスタートにドキドキワクワクしながらも不安で胸がいっぱいかと思います。

そんな子ども達が少しでも早く笑顔で元気に保育園生活を送れるよう給食室は今年度も安全安心でおいしい給食作りを心掛けてまいりますのでどうぞ一年間よろしくお願いいたします😊

行事食予定

14(金) 誕生会

新年度最初の誕生会メニューは

ミートローフ、コールスローサラダ、コンソメスープ、ごはんです。

おやつには外はカリッと中はフワッなサターアングギーです✦

食べ応えたっぷりのメニューなのでお腹を空かせて楽しみにしててね！！



28(金) 子どもの日のつどい

この日は少し早めではありますが、

子どもの日ということでおやつに柏餅を作ります。

小さい子でも食べやすいようにお米ともち米で作ります😊

美味しく作れるように頑張ります！



豆知識

子どもの日と言えは”こいのぼり”がパッと思い浮かぶ方も多いと思いますが、

なぜこいのぼりなのかご存じでしょうか？

昔、武士の家系に一族を継ぐ男の子が生まれると家紋の入った旗を掲げて盛大にお祝いしたそうです。

ではなぜ家紋の旗からこいのぼりに変化していったのかというと、

中国の故事「登竜門」に倣って、竜門という滝を登り切った鯉はやがて竜になるという伝承から鯉は立身出世の象徴として語られており、江戸時代には既に今の形が定着していたようです。

また鯉は生命力が強く、濁った水の中でも生息していることから

生命力の象徴としても扱われています。

レシピ紹介

今回は当園で実際に作っている桜餅の作り方をご紹介します。

本来の桜餅は道明寺粉を使って作るのですが、保育園では小さい子にも食べやすいようもち米に白ご飯を混ぜて炊いたものを使用しています。

モチリ感は残しつつ歯切れのいい仕上がりになっていますので是非お家でも作ってみてください！

★小さめのサイズ5個分の分量です★

材料

- もち米・・・ 80g
- 精白米・・・ 30g
- 砂糖・・・ 6g
- 塩・・・ 0.2g
- 食紅・・・ 極少量
- あんこ・・・ お好みで（当園では50g）



桜の葉塩漬け・・・ 5枚（調理開始前にたっぷりの水に漬けて塩抜きをしておきましょう）

- ①・・・ もち米と精白米を合わせて普段通り砥ぐ。
強く砥ぎすぎてもち米が割れたり砕けると仕上がりがベチャベチャになります。
- ②・・・ もち米と精白米を合わせた量の1.2倍の水と一緒に炊飯窯に。
（今回のレシピだと水の量は約130g）
- ③・・・ ②に砂糖、塩を入れて軽く混ぜ、食紅で色付けをする。
- ④・・・ 通常の炊飯モードで炊き、炊き上がったら熱うちに混ぜ合わせ、
マッシャーなどで軽くつぶす。（ご飯の粒々感が好みの方はそのままでもOK）
- ⑤・・・ 手に水をつけて熱うちにあんこを包んで俵状に成形し、
塩抜きした桜の葉で包んで完成です😊

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	475	18.7	16.4	306	1.4	167
3歳以上	597	22.8	19.1	917	2.1	196

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.29	0.44	22	2.8	1.3
3歳以上	0.38	0.46	29	3.8	1.8