

3がっ

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年3月1日

梶ヶ谷保育園

旬の食材

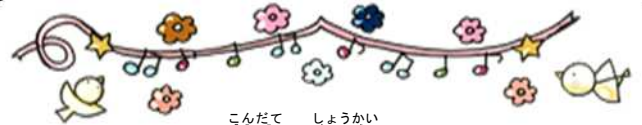
さわら

さわらは、スズキ目サバ科の海水魚の一種です。姿は細長く大型で、身が軟らかく、くせのない味わいが特徴です。成長するに当たって、さごし、なぎ、さわらと呼び名が変わり出世魚です。古くからお祝いの席などで多く利用されてきました。

新献立

かわさき揚げ餃子 特製みそ添え

市制100周年記念献立として餃子のみそだれで食べるかわさきグルメを再現しました。子どもが食べやすいように、ラー油のかわりに胡麻油を使用しています。



献立の紹介

春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。お彼岸とは、年に2回、3月と9月に、お墓参りやお供えをすることで、ご先祖様を供養する日を意味します。

お彼岸には、仏壇に「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えする風習があります。春に美しく咲くぼたんの花をイメージして作るのが、「ぼたもち」です。

保育園では、米ともち米を混ぜて炊き、軽くついて丸めて、まわりにあんこや黄名粉をまぶして手作りしています。



リクエストメニューを決めました！



保育園では3月に毎年恒例の年長児さんによる『リクエストメニュー』があります。卒園前のお楽しみイベントのひとつです。これまでに食育で伝えてきた3色栄養と主食、主菜、副菜、汁物と4つのお皿になるようにメニューを考えてもらいました。

『カレーライス』と『ラーメン』と『ピザ』なんて主食ばかりのリクエストをされたら、どう修正しようかな、でもせっかくのリクエストメニューなんだから叶えてあげたい気もするし…とハラハラしていたのですが、そんな栄養士の心配は無用、ちゃんと栄養のバランスに配慮したメニューを考えてくれました。(3月18日の給食になります)

- ・ ロールパン
- ・ 魚(鮭)のフライオーロラソース
- ・ ポテトとコーンのソテー
- ・ 豚汁
- ・ りんご



そしてなんと！高津区他の2つの公立保育園(津田山)(蟹ヶ谷)もリクエストメニューの主菜は「魚のフライオーロラソース」だったのです！！高津区そろったね～と職員は大笑いしました。

子どもにとって食べやすく美味しいと感じる、好評なメニューはどの園も共通だったのですね。

給食では1年を通じていろいろな食材とメニューを提供してきました。子どもたちも苦手なものも一口は食べてみようとして、お友達と楽しく会話しながら食事をしたりと、心身ともに成長したと思います。

ひまわり組さんには卒園しても保育園で食べた給食やおやつ、食育活動が楽しい思い出として心に残ってくれたら幸いです。1年間、ありがとうございました。

★大人気メニューの「魚のフライオーロラソース」のレシピは事務室前カウンターにて配布します。