



給食だより

愛知学泉大学附属桜井幼稚園

園長 木村 順美

栄養士 小林 千明

柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきました。早いようで、今年度も終わりを迎えます。この1年間で、食べる量がぐっと増え、たくさんの野菜を食べることができるようになりましたね。新学期からも、お給食をたくさん食べて、元気に遊んでくださいね。

先日のアンケートでいただいたご意見、ご質問には給食だよりにて少しずつお返事させていただきます。

Q混ぜご飯の日が多いのではないか

この質問については、以前から改善に取り組んでいます。その結果、今ではふりかけを用意しなくてもご飯をたくさん食べる子がほとんどです。混ぜご飯の日は、少しでも多くの野菜を食べて欲しい、食べることが出来るようになってほしいと思い、野菜をふんだんに使い提供をするようにしています。今後も、白米の日でも野菜がしっかりと摂ることができるメニューを増やしていきたいと思っております。貴重なご意見をありがとうございました。

今回は、子どもたちの大好きな麻婆豆腐のレシピをご紹介します。

麻婆豆腐(1人分)

<材料>

・豆腐	140g	・鶏ガラ	5g
・玉葱	40g	・赤味噌	8g
・エノキ	20g	・醤油	1g
・椎茸	12g	・片栗粉	5g
・葱	10g	・ごま油	適量
・にんにく	お好み	・水	130g
・生姜	お好み		
・豚ミンチ	40g		

<作り方>

- ①ごま油で、にんにく、生姜、豚ミンチを炒める
- ②葱以外の野菜を入れて一緒に炒める
- ③水を入れて鶏ガラ、醤油、赤味噌で味を整える
- ④水溶き片栗粉を入れとろみをつける
- ⑤豆腐と葱を入れ火が通ったら完成！



生のにんにく・生姜を使うことで、調味料の量を抑えながらも香りとコクをだすようにしています。(胃腸への刺激があるので、量に気を付けましょう) にんにくや生姜の量を増やすだけで、大人でも美味しくいただける味になります！3月5日の給食では、玉葱を14キロも使用しました。とろとろになった玉葱の、甘味とうまみがしっかりとでていてとても美味しい麻婆豆腐ができました！

今年度も、無事に修了式を迎えることが出来ました。アンケートやお手紙など、たくさんのご意見をいただきありがとうございました。