

# 3月給食だより



平成30年3月1日  
岩 保 育 園

3月になり、今年度も残すところ1ヶ月となりました。ぞう組のみんなは就学への期待を持ち、ワクワクした気分で生活している様子が伝わってきます。4月の頃はたどたどしく話していたりす組の子が、「給食食べたよ!」「おやつ食べたよ!」と話しかけてくれるようになり、子供たちはどんどん成長しているのだなと感じています。4月からの新学期も、安全でおいしい、手作りを心がけた給食を提供できるようにしていきたいと思っています。



ぞう組から、きりん組に人参の皮むき・ピーマンの種とり、うさぎ組に玉ねぎの皮むき・トマトのへたとりが引き継がれ、毎朝お手伝いをしてれています。



## 給食の献立にある「ビビンバ丼」のレシピを紹介します

(1人分)

牛肉または豚肉	30 g
にんにく(みじん切り)	0.1 g
しょうが(みじん切り)	0.1 g
サラダ油	少々
(ア) 砂糖	1.5 g
しょうゆ	3 g
みりん	1.5 g

1. 油でにんにく、しょうがを炒め、香りがたったら、牛肉または豚肉を炒める
2. 肉に火が通ったら、調味料(ア)を加え煮汁を飛ばしながら仕上げる
3. ナムル用の野菜を茹でて冷ます
4. 茹でた野菜に調味料(イ)をあえてナムルを作る

### ナムル

にんじん(せん切り)	15 g
ほうれん草	28 g
もやし	20 g
(イ) ごま油	0.5 g
しょうゆ	2 g
塩	少々

ナムルのほうれん草のかわりにみず菜や豆苗など、調味料(イ)のかわりにポン酢や中華ドレッシングもあいます。

