



# しょくじだより



3月号

みそらこども園

## ばらグループ みたらし団子作り

2月の終わりに、みたらし団子作りをしました。ほし組の子どもがボウルに団子粉と白玉粉を入れ、はと組が水を入れました。つき組が団子を捏ねました。捏ねてる時に『気持ちいい』という声が聞こえてきました。保育教諭が生地を3つに分けて1人3つずつ細長い形にして、やけどしない様にお玉に団子をのせて職員が鍋に入れました。茹でている間にみたらし餡作りをしました。鍋に醤油・砂糖・水を子どもたちに入れてもらい水溶き片栗粉で少しずつとろみがつく様子を見ました。出来上がったたれを団子にかけておやつ時間に食べました。『美味しい』と、おかわりもしていました。



## ひまわりグループ ジャム作り

3月9日に、ジャムづくりをしました。最初につき組はりんごを包丁を使ってイチゴ切りにしました。鍋に材料を入れりんごジャムの出来上がる様子を見ました。その後、はと・ほし組でいちごジャム作りをしました。包丁を使っていちごを半分に切って鍋に材料を入れて交代で木べらで混ぜました。『いちごが溶けてきた』や『お部屋がジャムの匂いになった』とジャムになる様子を観察しました。つき組さんが作った「りんごジャム」と、はと・ほし組さんが作った「いちごジャム」両方をおやつのさつま芋スコーンにつけて食べました。



### 簡単メニュー 『桜ごはん』



材料(5人分)

米	3カップ	青ねぎ	2本	
水	3・1/3カップ	鶏ささみ肉	1本	
A {	醤油	大さじ1/2	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2	水	50ml
B {	みりん	大さじ1	塩	少々
			桜の塩漬け	5個

作り方

- ①米は洗って給水させる。Aの調味料を入れて炊く
- ②鍋にBと鶏ささみ肉を入れて、ふたをし、蒸し煮にする  
中までしっかりと火が通ったら取り出して冷めたら手で細くさく  
(途中スジがでてきたら取り除く)
- ③ねぎを小口切りにする
- ④炊き上がったにご飯に、ささみ、ねぎを混ぜ合わせる
- ⑤茶碗に盛りつけて、桜の花の塩漬けをのせていただきます  
※桜の塩漬けは飾りなので、なくてもよい  
鶏肉を切ったまま入れてもよい。ほぐさなくてもいいです

春を告げる食品



## わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生わかめが多く出回ります。園では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮