

陽射しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度最後の月ですね。子どもたちは、1年間様々な活動を経験し心も身体も大きくなりました。昼食やおやつを美味しく食べて、全部ピカピカに食べれたよ！と話す姿はとても誇らしげです。これからも、子どもたちの成長のお手伝い出来る献立・食育を考えていきたいと思います。



遠足のお弁当

2/26(火)~3/1(金)は、なかよし遠足です。
みんなで食べるお弁当は、とても楽しみです。
おかずの中で人気のものは、唐揚げやフライ！
油で揚げなくても、簡単にオーブントースターで作れます！

☆フライ

前日、食材に卵・小麦粉・パン粉を付けて冷凍。
当日、油をまぶしてオーブントースターで焼く。

☆唐揚げ

お肉に味付けをし、小麦粉をまぶす。
油をまぶし、オーブントースターで焼く。



< クッキング >

めばえ

- 5日(火) カリフラワーのスパイシーサラダの、ドレッシングを作ろう！
- 8日(金) 春菊の胡麻和えの、ごまを擦ろう！
- 12日(火) ほうれん草ののり和えの、のりをちぎろう！
- 25日(金) 春菊のおかか和えの、おかかを炒ろう！

みのり

- 1日(金) 菜の花のお浸しを作ろう！
- 6日(水) 菜の花と花魁のすまし汁を作ろう！
- 13日(金) ブロッコリーときのこのソテーを作ろう！
- 25日(月) 春菊のおかか和えを作ろう！

11日(月)のおやつは桜もちです。
桜もちは、四季を表現する、春代表の和菓子です。
塩漬けた桜の葉は、そのままお餅と一緒に食べられます。
是非、一緒に食べてみて下さい。

<材料(5個分)>

- ・あんこ・・・100g ・砂糖・・・30g
- ・水・・・50cc ・食紅・・・少々 薄力粉50g
- ・油・・・少々 ・桜の葉塩漬け・・・5枚

<作り方>

- ①あんを5等分にして丸める。
- ②水に食紅を溶かし、薄力粉と砂糖を入れ混ぜる。
- ③ホットプレートに油を引き、生地を焼く。
- ④桜の葉を流水し、塩抜きをする。



今月の献立は、らいおん組のリクエスト献立を取り入れました。
思い出に残る食事を、たくさん食べて自信をもって卒園・進級して下さい。

18日(金) チーズハンバーグ

20日(水) 海老チャーハン 醤油ラーメン(午後おやつ)

22日(金) カレーライス(たこさん・カニさんウインナー)



