



給食だより



朝晩の冷え込みも緩み、少しずつ春らしくなってきました。

今年度もいよいよ最後の月となり、5歳児クラスのみなさんはもうすぐ卒園を迎えます。

保育施設の給食は、生涯にわたる食育の基礎を培うとされています。この1年間、しっかりと給食を食べることができたでしょうか。3月も季節の食材を使った献立や、食文化を大切にしたい献立をみんなで楽しくいただきます。



味や香り、食感を
味わって食べましょう



食事や間食の時間を決めて、
お腹が空くリズムを
つくりましょう



大人も一緒に、
季節の料理や食材を
楽しみましょう



作ってみよう!



材料をそれぞれ別に煮て、
最後に合わせて混ぜるため
“あいませ”と呼ばれます。
三重県の郷土料理です。

<材料 子ども約5人分>

	干し椎茸	3g
	ごぼう	50g
	水	適宜
A	砂糖	3g
	しょうゆ	3g
	大根	220g
	人参	50g
B	砂糖	12g
	しょうゆ	10g
	米酢	12g
	ごま	15g

<作り方>

- ① 干し椎茸は水で戻す
- ② ①、ごぼう、大根、人参を食べやすい大きさに切る
- ③ 干し椎茸の戻し汁をこす
- ④ ③と水でごぼうと干し椎茸を煮て、Aで味をつけ、冷ます
- ⑤ 大根と人参は茹でて冷ます
- ⑥ ④と⑤をBで混ぜ、ごまを加える

あいませ 三重県

