



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2025. 3月号



今年度も早いもので残すところあと一ヶ月となりました。

ある日、保育室を訪ねると、「食べられるようになったからみて」と大きな口で食べる姿を見せてくれたり、「いつも残さず食べてるよ」と成長した子どもたちの笑顔を見れる瞬間が本当に嬉しく思います。

昨年、「SDGS」の一環で始めたかつお節のだしを取った”だしがら”で作る「手作りふりかけ」そろそろ飽きる時期かな？と思っていましたが、変わらず子どもたちから大好評で、今回のリクエスト献立にも上がり、「ふりかけパワー」に驚いています。

この先も、新たなSDGSメニューを取り入れながら、給食が子どもたちの楽しみの一つになるよう、食に興味を持ってもらえるよう努めてまいります。

今月の献立は、23園の卒園する子どもたちのリクエストメニューです。

今まで保育園で食べた献立の中からもう一度食べたいメニューを選んでもらいました。

みんなの人気メニューがたくさんです…お楽しみに。

今年度も大変お世話になりました。



社会福祉法人えどがわ おひさま保育園  
管理栄養士 櫻井 宏美

\* 今回も「手作りふりかけ」レシピ掲載をします

## SDGS手作りふりかけ

### 【材 料】

乾)かつお節	45g
★醤油	大さじ3
★みりん	大さじ2
★砂糖	大さじ2
★酒	大さじ2
ごま油	大さじ1/2

### 【作り方】

- ①フライパンに★の調味料を入れて弱火にかける。
- ②砂糖が溶けたらかつお節を入れ汁気がなくなってパラパラしてくるまで。
- ③最後にごま油をなべの回りにかけてさらに炒める。



①だしを取った状態



②醤油やみりんなど調味料を入れて  
完成したかつお節ふりかけ



③ごはんのにのせて