



春の気配が近づいてきて、今年度もあっという間に最後の3月になりました。

園から届く子どもたちの様子を見てみると、進級や卒園に向けての成長がしっかり感じられて、なんだか嬉しくなります。

日々の保育の中で育てている姿を思い浮かべながら、栄養士として“食”の面から子どもたちをサポートしています。

～リクエスト献立～

3月の給食は、5歳児（年長）さんからのリクエスト献立を特集しています。

毎年なぜか必ずランクインするのが「ABCスープ」。

具材の形を見つけて楽しんだり、味の優しさが人気の理由なのかもしれません。

そして、堂々の人気ナンバーワンはやっぱり「鶏肉のから揚げ」

{おかわりしたい!}「もっと食べたい!」という声があちこちから聞こえるみんなの大好きメニューです。



卒園を控えた子どもたちが選んだ“思い出の味”を3月の献立とともにぜひお楽しみください。

おひさま保育園 人気ナンバーワン

鶏肉の唐揚げ 大人2人分 子ども2人分

【材料】

- ・鶏もも肉……350g～400g（小さめ一口大）
- ・しょうゆ……大さじ1
- ・酒……大さじ1
- ・砂糖……小さじ1
- ・おろししょうが…小さじ1
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・おろし玉ねぎ……中玉1/4個
- ・片栗粉……大さじ6
- ・油……適量



【作り方】

- ① しょうゆ・酒・砂糖・しょうが・にんにく・すりおろし玉ねぎを混ぜ鶏肉を10～15分つけておく。
- ② 片栗粉を混ぜて、鶏肉に薄くまぶす。
- ③ 160～170度の油でじっくり火を通し最後に温度を少し上げてカリッと。
- ④ 油をしっかりと切ってできあがり。

1年間を通して、子どもたちが食事の時間を楽しむ姿がたくさん伝わってきました。

食べられるものが増えたり、好きな味が見つかったりと、日々の積み重ねの中で自然な成長が感じられます。

4月からはそれぞれが新しい環境へと進んでいきます。

これからも“食べること”が子どもたちの元気の源となり、毎日の生活を支える力になりますように。

栄養士として、これからも食の面から子どもたちの成長を応援していきます。

1年間ありがとうございました。

管理栄養士 櫻井宏美