

食育だより



少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残りわずか。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。給食を通じて食への興味や関心も育っていたらうれしいです。



親子で学ぶ食の基本

いろいろなだしを知ろう！！

昆布や鰹節などを水や湯につけて、うまみを引き出したものがだしで、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているかを見てみましょう。



かつお節

吸い物、味噌汁
煮物、鍋つゆ
茶碗蒸し



昆布

煮物、鍋物



煮干し

味噌汁
うどんだし



干し椎茸

めんつゆ、炊き込みご飯



野菜くず

野菜スープ、煮物

2月8日

うめ組

フルーチェをつくったよ。

初めてのクッキング。楽しかったね。



スプーンでくるくるまぜたよ。



2月16日 すみれ組

焼きチーズカレーパン

カレーとチーズの相性、バッチリでした。



2月19日 たんぼぼ組

餃子の皮に具材をのせて焼いたら、パリパリピザができたよ！！



後ろも見てね

<1>



2月3日 親子クッキング②

<ナン&カレー>

ナンとカレーを手作りしました。
焼きたてのナンは、どんな味かな??

<ひまわり クッキング>



3月7日 親子クッキング③

いちご大福

旬のいちごを使っていちご大福
をつかったよ!!



3月15日
最後のクッキングは、
「お弁当」
一つ一つ丁寧に
お友だちと作り
ました。

