



たんぽぽ共同保育園給食室 2026年(令和8年)3月

今年度、最後の月になりました。くじらグループさんは、昼食やおやつ時間に、小さいクラスのお手伝いに来てれています。そんな大きく成長したみんなの様子を給食室から見ていると、とても嬉しい反面、もうすぐ卒園してしまうんだなぁと寂しくもあります。3月も、くじらグループさんの大好きな献立が、たくさん入っています。残りの保育園生活を思い切り楽しんでね！



★★食育活動★★

●2月12日、くじらグループさんと一緒にたんぽぽ共同保育園で初めての『味噌づくり』を行いました。梶原のたんぽぽ保育園の先生方に作り方のポイントを教えていただき、いよいよ挑戦です。茹でた大豆をみんなであぶしていると「すごくいい匂いする!」「お味噌の匂いする!」と嬉しそうな声が聞こえてきました。麴と塩を合わせる時には、「こんなにお塩が入ってるんだね」と新しい発見もたくさんありました。味噌が出来上がるのは、6カ月後です。みんながまた遊びに来てくれたときに、一緒に味わうことができたら嬉しいなと思っています。

食事のマナー

食事のマナーは、意外とたくさんありますよね。子どもたちが全てをできるようになるには時間がかかります。言葉で教えることも大切ですが、親の行動を模倣させて、身につけさせることが得策です。大人と一緒に食事をとることは、自然に学ぶことができる何よりの機会です。



ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



たんぽぽレシピ

『麻婆豆腐』 子どもたちに大人気♪
材料(1人分)：豚挽き肉 20g 酒 1g 木綿豆腐 55g
玉ねぎ 25g 人参 10g 椎茸 6g にら 2.5g
にんにく少々 ごま油 0.8g 醤油 1.5g
味醂 2.3g 味噌 2.3g 砂糖 0.7g 片栗粉 1.1g
作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに角切りにする。
- ② 鍋を熱してから、油を入れて、豚肉・酒・にんにくを入れて炒める。
- ③ ②にみじん切りにした玉ねぎ・人参・椎茸を加え炒め、煮る。
- ④ 醤油・味醂・味噌・砂糖を合わせたものに加え、にら・豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。