

# 給食だより

令和6年3月号  
立石いろは保育園  
栄養士 工藤

穏やかな日差しと共にだんだんと温かい日が増え、春の訪れを感じる気候になってきました。苦手だった食べ物を減らすことなく完食したり自分で食べ終わる時間を考えながらおかわりができたり、給食の時間を通して子ども達の成長した姿をたくさん見せてもらいました。

保護者の皆様には日々の給食提供へのご理解・ご協力感謝申し上げます。4月の進級・進学に向けて体調を崩さないように、生活リズムに気を付けながら元気いっぱいにご過ごしましょう。

## だいち組リクエストメニュー

だいち組のみんなに、いろは保育園の給食を食べてもらえるのも残り1ヶ月となりました。去年の4月に比べて食べる量がぐんと増えただいち組さんに、最後の1ヶ月は子ども達の好きなメニューをお腹いっぱい食べてほしい！ということで、みんなが大好きな食べ物をたくさん聞かせてもらいました。定番の給食メニューからレストランで食べたメニュー、保護者の皆様が作ってくれたメニューなど、聞いている私が楽しくなるくらいたくさん食べ物を教えてくれました。そして何よりも、みんなサイゼリヤが大好きなことがわかりました(笑)

そんな子ども達のリクエストにこたえるべく、15日(金)はミラノ風ドリアやトリファイスクリュームなど、給食室でできるなんちゃってサイゼリヤ献立を予定しています。上手に再現できるか私がドキドキしていますが、ぜひ楽しみにしてください。

サイゼリヤ献立だけでなく、ラーメンやグラタン、たけのこご飯プリンやいちごのケーキなど、他にもたくさん入れているのでどれをリクエストしたのか聞いてみてください。30個も教えてくれた可愛い食いしん坊さんもいましたよ😊

リクエストの多かった「鶏肉のレモン焼き」のレシピを右記していますので、良ければご家庭でも試してみてくださいね♪



## 3月の行事食と食育予定



4日…ひな祭り献立	14日…ひなた組	おにぎりの食育
8日…お弁当の日	18日…つむぎ組	おにぎりの食育
15日…サイゼリヤ献立	だいち組	ピザづくり
21日…お誕生日会	ロシア料理	



4人分

(おとな2人、こども2人)

- ☆鶏もも肉 2枚(約500g)
- ☆醤油 大さじ1と1/2
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆酒 大さじ1
- ☆塩 小さじ1/4
- ・レモン汁 大さじ1と1/2
- ・オリーブ油 大さじ2

## 鶏肉のレモン焼き

- ① 袋かボウルに☆の材料を入れよく揉みこんで10分ほど漬け置く。
- ② レモン汁とオリーブ油を加えて軽く揉みこむ。
- ③ 油(分量外)を熱したフライパンに汁ごと入れ中心に火が通るまで焼く。オーブンの場合は190℃で15~20分焼く。

