

♪季節の食べものクイズ♪

これは何でしょう？



ヒントは、  
「海のなかでゆらゆらと成長し、種類によっては2~3mにもなります」

正解は……  
左下の欄を見てね♪

〇〇〇の**おいしい季節は春！**(3月~5月)

旬の時期以外は乾燥させたものを使うことが多いですが、春には生のものが出まわります。ミネラルや食物繊維がたっぷり「海の野菜」とよばれることも。ゆでるときれいな緑色になります。

今月の特別給食

世界のごはん 韓国料理

<12日(金)の献立: 昼食>

ビビンパ、チャプチェ、ミョッククなど

☆おとなりの国「韓国」の食文化

日本でも人気のある韓国料理には、たくさんの種類の「**スープ**」があり、主食であるごはんにもよく合います。給食で提供する「ミョックク」は、旬の**ワカメのうまみ**を味わえるさっぱりとしたスープ。ぜひ味わってみてください。



☆料理のお名前わかるかな♪

ビビンパ: ビビン『混ぜる』+ パッ『ごはん』。

チャプチェ: チャプ『いろいろなものを混ぜ合わせる』  
+ チェ『おかず』

ミョックク: ミョッ『ワカメ』+ クク『スープ』

他にもたくさんある韓国ならではのごはんの名前や意味を調べてみるのもおもしろいですよ。

「季節の食べものクイズ」正解は“ワカメ”でした！

☆おいしい給食でたのしい毎日を☆

給食は子どもたちの健康を守る大切な役割を担っています。

① **バランスのよい献立**

健やかに成長できるよう、栄養バランスがよく考えられています。苦手なものも少しずつ食べられるようになるとよいですね。

② **見てたのしい、食べておいしい**

季節の食材や伝統行事などを献立に取り入れつつ、子どもたちが食べやすいような味付けで、楽しく食べられるような彩りや盛り付けなどの工夫がされています。

③ **みんなで食べる時間をたいせつに**

お友だちや先生と楽しい雰囲気の中で食事をすることで、苦手なものが食べられるようになったり、マナーなども自然と身に着けることができます。



給食は「みなさんが元気に成長してほしい」という想いで作られています。おいしく食べて楽しい保育園生活を送ってくださいね。



親子で作ってみよう！ <2・16(火)献立>

みんな大好きメニュー！ 「ミートスパゲティ」

※目安: 幼児4人分

スパゲティ(乾麺)160g、豚ひき肉120g、玉ねぎ(中)1個、人参 中1/2本、サラダ油大1/2、水1/2カップ、小麦粉大1弱

調味料A [ケチャップ大3と1/2、ウスターソース小2、砂糖小2、しょうゆ小4、食塩少々]

- (1) 玉ねぎと人参は皮をむき、みじん切りにする。
- (2) 水で小麦粉を溶いておく。
- (3) 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉と(1)を加えてよく炒める。
- (4) 豚ひき肉の色が変わり始めたら、調味料Aを加えて煮込む。
- (5) 別の鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲティをゆでる。
- (6) 水気を切ったスパゲティに④をかけてできあがり。

※小麦アレルギーのお子さまには、米粉パスタにかえて作りましょう。

お子さまクッキングポイント♪

- ♪「小麦粉を水で溶く」 お水にしっかり溶かそう
- ♪「皮をむく」 玉ねぎは手で、人参はピーラーでむいてみよう

