



令和4年度 3月号
ひので保育園

★「楽しい食事」って何だろう？

食事は毎日摂っていることですが特別に楽しい食事の時があります。
どんな時が楽しいでしょう。思い出してみましょう。

◎素敵な盛り付けだった時！

大好きな食べ物が美味しそうに料理されて、きれいな彩りで盛り付けされていたら
ワクワクします

◎自分で育てたものを食べた時！

どんな物を入れて作ったの？ピーマン、茄子？自分で育てた野菜を料理して
食べるって楽しいです！

◎大好きな人と一緒に食べた時！

同じ場所で同じ物を食べるってドキドキします！

◎お腹が空いた時！

食事の時間が待ち遠しいです。モリモリ食べて美味しいです！



3月は行事が盛り沢山です。お楽しみ会では子ども達のリクエストメニュー
を計画しています。私たちも心を込めて愛情たっぷりの給食を作ります。
楽しみにしててください！

* 人気の給食メニュー 「たまトマスープ」

材料)	4人分	作り方)
卵	2個	① 鍋にお湯を沸かしてスライスした玉ねぎを入れます。
豆腐	1/2丁	玉ねぎがしんなりしてきた角切りにしたトマト、豆腐
玉ねぎ	1/2コ	を入れて火が通ったらコンソメ、薄口醤油で味を
トマト	中1個	整えます。
貝割れ大根	1P	② 最後に溶き卵を流し入れ、カットした貝割れ大根を
コンソメ	小さじ1	散らして出来上がりです。
薄口醤油	少々	※とても色合いがきれいなスープです。是非作って みてください。