



# 台所便い

縄瀬保育園 栄養士  
宮田 里衣

## ☆給食で人気だったおやつ

～焼き麩のきな粉まぶし～

《材料》

- ・焼き麩
- ・バター又はマーガリン
- ・砂糖
- ・きな粉

《作り方》

- ・フライパンにバター（マーガリン）を引いて焼き麩を絡める
- ・バターが焼き麩全体になじんだら砂糖を入れて再び絡める
- ・焼き色が付いたら粗熱を取ってポリ袋にきな粉を入れてシャカシャカ♪
- ・で、、、完成！！

これがまた  
食べたらずまらない、止まらない・・・(笑)  
ちなみにご家庭で作る時の分量  
はてげてげていいとおもいま  
す。ぜひ作ってみてください♪

## ダイズ はだいじ!!!

ダイズは「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富。肉とほぼ同じなんだそうです。

ダイズに含まれる「イソフラボン」が女性の美しさや若々しさを手助けしてくれるとか・・・

「大豆イソフラボン」の働きは  
更年期障害の予防・改善、美しい肌を作る、がんのリスクを下げる、骨粗しょう症を予防、また、記憶力を高めてやる気を起こす働きもあるのだそうです。

## メインがきまらない・・・なんてことはありませんか？

そんなときは・・・主食を炊き込みご飯にして汁ものを具たくさんにしてみてもどうでしょうか？

そんな中で人気だった汁ものを紹介します♪

《石狩汁》

- 鮭
- じゃがいも
- にんじん
- 玉ねぎ
- 油揚げ
- かつお出汁
- 麦みそ

- ・鮭、野菜は好きな大きさに切る
- ・油揚げも好きな大きさに切る
- ・野菜を出して煮て柔らかくなったら鮭を入れてひと煮たちさせる。
- ・鮭に火が通ったら味噌を入れて味を調べて完成!!!



3月9日より1年間の産休・育児休暇に入らせて頂くことになりました。約1年間、縄瀬で働き、子ども達のたくさんの笑顔を見ることができて縄瀬で給食を作っていてよかったなあと思いました。子ども達の「給食美味しかった」が日々の私の仕事への活力になっていました♪♪本当にありがとうございました。復帰後もどうぞよろしく願いいたします。  
給食 宮田里衣



## 3月の献立!



月	火	水	木	金	土
1・15・29	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19	6
ツナ入り豆腐の落とし上げ ブロッコリーの胡麻和え かぼちゃの大学芋 えのきの味噌汁	豚肉の生姜焼き 千切り大根の酢の物 雷こんにゃく 白菜の味噌汁	ちらしずし(3日) 魚の塩焼 ヒジキとほうれん草のサラダ きゃべつの味噌汁	牛肉のチャンチャン焼き 人参サラダ 蒸し里芋 春雨汁	魚のカレー揚げ 卵の花 白菜の即席漬け 大根の味噌汁	弁当の日
フルーツのクリーム和え	おにぎり おしゃぶり昆布	牛乳黄な粉プリン	チーズ 果物の盛り合わせ	牛乳 お好み焼き風ポテト	牛乳 果物
8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
鶏肉のマーマレード焼 かぼちゃのサラダ タケノコのきんぴら 豆腐の味噌汁	かみかみかき揚げ もやし中華風 高野豆腐の煮物 ふの味噌汁	鯖のごまみそかけ ブロッコリーのサラダ ひじきの佃煮 すまし汁	チキン南蛮 温野菜 しらす干しの佃煮 もずくの味噌汁	お魚ハンバーグ マカロニ炒め 人参の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	炊き込みビビンバ 呉汁
ヨーグルト	親子汁 食べるいりこ	牛乳 蒸し黒糖饅頭	チーズ 果物の盛り合わせ	牛乳 スキムクッキー	牛乳 果物

◎ 3月6日(土)はお弁当の日です