

# 3月給食だよ

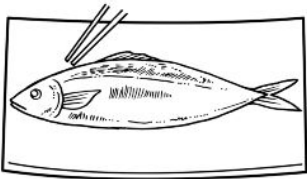
魚津市役所こども課

## 今のお子さんを見て確認してみましょう

今年度も今月が最後の月となりました。子どもたちは1年間の様々な活動を通して心も体も大きくなりました。卒園児は在園中、たくさんの食材・料理を経験しました。在園児もその学年ごとに食べることができるものが増えております。子どもたちは日々成長しております。3月の節目の月にこの1年間を振り返り、お子さんの今の様子を見て、進級前にご家庭でも来年の食生活に関する目標を持っていただけたら幸いです。

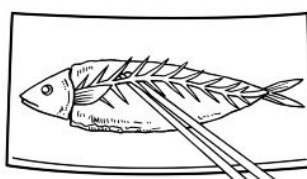
### 魚きれいに食べられるかな？

①



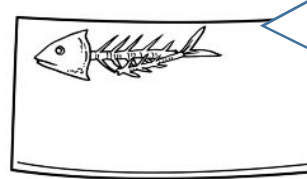
骨にそって頭のほうから食べます。

②



頭と骨をはずして端におきます。裏側はひっくり返して食べないように。

③



身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。

大人はできているかな？  
見本をみせてあげましょう。



## 魚津地場産食材のコラボ（今月はぶりとれんこん！）

### ぶりバーグ

◎魚レシピ ◎地場産レシピ

#### 【材料小ぶり 4個分】

ぶり	150g
はんぺん	100g
塩・こしょう	少々
卸にんにく	4g
卸しょうが	4g
油	適量
れんこん	60g
酒	大さじ 1/3
みりん	大さじ 2/3
しょうゆ	大さじ 2/3
水	適量

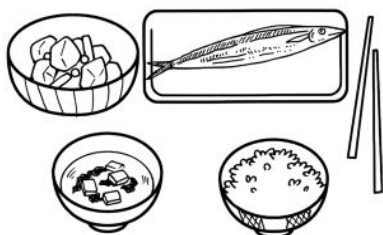
#### （作り方）

- ①ぶりの切り身をフードプロセッサーでミンチ状にする。はんぺんも加えてよく混ぜ、塩・こしょう・卸にんにく・卸しょうがを加えてこねる
- ②れんこんはハンバーグのサイズの薄い輪切りにする。ハンバーグ1個につき2枚。
- ③小ぶりの丸型に成形し、両面にれんこんを貼り付ける。
- ④フライパンに油をひき両面を焼く。両面が焼けたら、酒・みりん・しょうゆと水を加えて照り焼きにする。



### 食べ物クイズ

Q. 下のはいぜんで間違っているものを3つ  
おうちの人とかんがえてみましょう。



保育園等の調理員が考案したぶりの食べ方「UOぶりプレート」※ホームページに掲載中！

#### UOぶりプレート レシピ集



保育園等調理員研究会  
令和2年2月14日