

3月



2024年3月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園

春の訪れを感じられるようになってきました。主食の準備やお弁当の準備などご協力ありがとうございました。今年度も残りわずかです。たのしい給食の時間になるようにしていきたいと思います。



福岡県は塩分を多く取っている県です。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。いろいろなだしを使い分け、減塩の取り組んでみましょう。

- 昆布・・・上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にす  
る料理に
- 煮干し・・・こくのある、うま味の強いだし。みそ汁・煮物  
にぴったり
- 花かつお・・・香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味  
を生かしたいときに
- かつお厚削り・・・うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味  
つけ向き



**食事のマナーは身につきましたか？**

1年間を振り返って、食事のマナーはどれだけ出来るようになりましたか？チェックしてみましょう。

- きちんとあいさつをする
- 食事中に席を立たない
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- 音を立てて食べない
- はしを正しく持ち、反対の手で食器を持つ
- かたづけをする

**今月のレシピ**

- ◆ ミートスパゲッティ
- ◆ 鮭ちらし寿司