



給食だより

誠和会調理部会
平成30年3月
上府保育園

日に日に寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。卒園、進級の季節ですが、給食をしっかり食べて、お友達といっぱい遊んで元気な体づくりをしていきましょう。

今年度の浜田市食育推進委員会の食育重点目標

「家族や仲間とおいしく楽しく食事をしましょう」

家庭で作られた食事には、体だけでなく「心」を育てるのに欠かせない「家庭の愛情」という大切な栄養が込められています。家族そろって食事をする時には、保育園や子ども園での様子、お友達との出来事などしっかりと聞いてあげてください。食事でお腹が満たされ、さらに話を聞いてもらえる人がいる安心感を持てることで心も満たされます。「会話がはずむ食卓」・「心を育てる食卓」を囲んで、体だけでなく心も健やかに成長できるようにしましょう。



<食卓を囲んで家族団楽の時間を取り入れる工夫>

- 毎日とはいかずとも「週に2・3度でも一緒に食べる」から始めてみる。
 - 食事の時はテレビを消す。
 - 食事準備を子どもと一緒にする。
- など、少しずつ家族団楽で食卓と一緒に座る時間を増やしてみてもいいでしょうか。



レシピ紹介「ドライカレー」

(材料)

- 米 60g
- 合挽き肉 25g
- にんにく 適量
- 油 適量
- 玉葱 75g
- 人参 20g
- レーズン 5g
- カレールウ 10g
- 醤油 少々

(作り方)

- ① 玉葱は薄くスライスする。人参、レーズンは細かくみじん切りにする。
- ② すりおろしたにんにくを油で炒め、香りがでてきたら合挽き肉も入れ炒める。
- ③ 玉葱を加え、しっかり炒めたところに人参を加え炒める。
- ④ 十分に炒まったら具がかぶる位の水を入れてグツグツと煮る。(途中、水気が少なくなったら水を足す。)
- ⑤ 煮え始めから20分後にレーズンを加え、さらに煮る。
- ⑥ カレールウを加え、焦げないように15～20分よく混ぜる。最後に醤油を加えて味を整える。



※上記の分量は、保育園で作っている幼児の1人当りです。

子どもたちの人気メニューです！
家族で作ってみてください。

1年間の食生活を振り返ってみよう！

もうすぐ今年度が終わりますが、どのような食生活を送っていましたか？
1年間どのように過ごしたのかお子さんと一緒に振り返ってみてください。

できたことに○(できた)、△(時々できた)、×(できなかった)の印をつけてみましょう。

<p>手洗いを忘れずにできましたか。</p> 	<p>朝ごはんをきちんと食べましたか。</p> 	<p>好き嫌いをなく食べることができましたか。</p> 
<p>よく噛んで食べましたか。</p> 	<p>「いただきます」「ごちそうさま」が忘れずに言えましたか。</p> 	<p>1日3食残さずに食べましたか。</p> 
<p>みんなで楽しく、仲良く食べましたか。</p> 	<p>できなかったところは来年度がんばってみよう！！</p> 	

食育レポート

先月食育活動で、豆苗を幼児組で育てて収穫しました・豆苗の栄養素や成長過程を知って観察、収穫する事でみんな豆苗が大好きになりました



1日目



10日目

●豆苗のビックリ！！成長サイクル
グリーンピース→豆苗→さやえんどう→グリーンピース

●ハサミで収穫してその日の給食のお味噌汁に入れて食べました。