



給食だより

誠和会調理部会
平成30年3月
こくふ子ども園

日に日に寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになってきました。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。
最後に醤油を加え味を整える。

※上記の分量は、子ども園で作っている幼児の1人当たりです。

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。

食で伝える愛情 「コ食」ってなんだろう？ 知っておきたい6つのコ食

「コ食」について理解し、望ましい「食」のあり方で子どもたちに「愛情」を伝えていきましょう。

個食 それぞれが好きなものを食べ、バラバラな内容になること。	孤食 ひとりで食事をするこ と。	粉食 粉製品を頻繁に食べる こと。
濃食 味の濃いものを好んで 食べるこ と。	小食 食欲がなく、食べる量 が少ないこ と。	固食 決まったメニューしか 食べないこ と。

1年間の食育活動



・あんこパイ (あやめ組)



・かしわ餅 (ひまわり組)



・クッキー (あやめ組)
・ウイナーパイ (ゆり組)
・玉葱の収穫・調理 (すみれ組・あやめ組)
・食育プレート・配膳のお話 (ひまわり組)



・スノーボール (ゆり組)
・セタゼリー (ひまわり組)



・そうめん流し (あやめ組)
・夏野菜トースト (すみれ組)



・そうめん流し (ゆり組・ひまわり組)



・サンドウィッチ (ひまわり組)



・セサミクッキー (あやめ組)
・クレープ (あやめ組)
・さつまいの収穫 (たんぼほ組・すみれ組・ひまわり組)



・デコレーションケーキの飾り付け (あやめ組・ゆり組・ひまわり組)



・バイキング給食 (ひまわり組)



・味覚のお話 (ひまわり組)
・バイキング給食



・ホットケーキ (たんぼほ組)
・ピザ (ひまわり組)

※予定

