



給食だより

誠和会調理部会
平成30年3月
みなと保育園

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

「食事は、家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう」

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。



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、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年間の食育活動

4月	おひさまランチ	さくら組	10月	味覚体験 魚の観察・解体 ハンバーガー作り	さくら組 全組 さくら組
5月	玉葱の皮むき おひさまランチ ロールキャベツ作り	ふじ組 ばら組 さくら組	11月	スイートポテト作り	ふじ組
6月	おひさまランチ とうもろこしの皮むき 野菜の苗植え	ふじ組 ふじ組 ばら～ さくら組	12月	もちつき会 バイキング給食 デコレーションケーキ 食育の話「大豆」 豆腐作り	全組 さくら組 全組 さくら組 さくら組
7月	野菜の収穫 野外体験(カレー作り) オクラでスタンプ作り	さくら組 さくら組	2月	クッキー作り たこやき作り	ばら組 さくら組
			3月	クッキー作り(予定)	ふじ組



さくら組のハンバーガー作りの様子です♡おいしかったね♡

