



# 給食だより

誠和会調理部会  
平成29年度2月  
長沢保育園

暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザや風邪に負けない体をつくるためにも、しっかり食べて、規則正しい食生活をこころがけましょう。

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樂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、少しずつ家族団樂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、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。



## ぞう組さんの家族クッキング



1月25日に、ぞう組さんが家族クッキングを国府公民館でしました。市内の山源さんに来ていただいてだしのとり方や、おいしいカツレツの作り方や添えの野菜のゆで方も教えていただきました。楽しいひとときを過ごすことができました。ありがとうございました。



## 平成30年度の食育年間計画

4月 : 青空ランチ  
ラップおにぎり  
あんこパイ  
クッキー

5月 : 柏もち作り  
ラップおにぎり  
お魚教室

6月 : ピザ作り

8月 : そうめん流し  
野外体験(カレー作り)

10月 : 青空ランチ  
ラップおにぎり



11月 : ラップおにぎり  
かりんとう  
ごま団子  
焼き芋

12月 : スノーボール  
もちつき会  
デコレーションケーキ  
ラップおにぎり



1月 : お好み焼き  
ホットケーキ  
ラップおにぎり  
家族クッキング

2月 : 手巻き寿司  
ラップおにぎり



今年度は、改築で食育活動がなかなか難しい状況でしたが子ども達は、とてもはりきってやってくれました。来年度は、園も綺麗になってさらに子ども達と一緒に楽しみながら活動ができればいいなと思っています。このような食育活動を通して食にこのまま興味を持ち続けてくれたらと思います。

