

3月 食育だよ!

平成28年2月26日

しんあい保育園

少しずつ暖かくなり、もうすぐ卒園・進級ですね。1年間あっという間に感じました。先日、卒園した子どもが遊びに来てくれた時、「しんあい保育園の給食おいしかった」と思い出してくれてとても嬉しかったです。おいしく、安全な給食が提供できるようこれからもがんばります!

ぶどう組リクエストメニュー結果

子どもたちは給食職員に合うと必ずといっていいほど「今日の給食なあに?」「おやつはなあに?」と聞いてきます。給食の時間を楽しみにしているようです。ぶどう組の子どもたちは今月で保育園生活最後の給食です。そこで好きな給食のメニューをグループごとにあげてもらい、今月の献立に入れました。ぶどう組の保護者の方はお子さんに、なにをリクエストしたか聞いてみてくださいね!好きな食べものなどの楽しい会話も食育のひとつです。

- ・ほっきょくぐま グループ「カレーライス」
- ・さんたさん グループ「ハンバーグ」
- ・ゆきだるま グループ「しょうゆラーメン」
- ・しろくま グループ「からあげ」
- ・ぺんぎん グループ「シチュー(コーン入り)」
- ・ゆきのけっしょう グループ「豆腐ドーナツ」



アンパンマンちらしずし

ごはん	お茶碗5杯分	作り方
にんじん	50g	① にんじん、しいたけ、れんこん、油揚げは2cm程度の細切りにする。
しいたけ	1枚	② 鍋に②を入れ、だし汁をひたひたになるまで入れて煮る。
れんこん	50g	③ 野菜が柔らかくなったらしょうゆと砂糖を入れてさらに煮る。
油揚げ	1枚	④ ボールに酢・塩・砂糖を入れてよく混ぜる。(子ども向けなので甘めです。お好みによって調節してください)
しょうゆ	大2	⑤ 寿司桶またはボール(プラスチック等)にごはん・汁気を切った③と④を加えてよく混ぜます。ごはんが熱くべたっとしてしまうようならうちわなどで仰いで余分な熱を飛ばしましょう。
砂糖	大2	⑥ お茶碗に⑤を盛り、錦糸卵を上のにのせ、敷き詰めます。
だし汁	適量	⑦ 輪切りにした魚肉ソーセージを鼻とほっぺ、黒豆を目になるように飾ったら、のりや佃煮のりでまゆげと口を書きます。
酢	大2	※ 給食では卵アレルギーのお子さんには錦糸卵ではなく鶏そぼろで代用しています。
塩	少々	
砂糖	大3	
錦糸卵	卵2個分	
魚肉ソーセージ	1本	
黒豆	数粒	
のり佃煮又はのり	適量	

生活リズムチェックのご協力ありがとうございました。

集計したものはチェック表と一緒に返却させていただきます。これからも引き続き、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」がんばって続けましょう!