

4月 食育だよ!

平成 28 年 4 月 2 日

しんあい保育園

🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます! 🌸

暖かい春の陽射しが降り注ぎ、草木の緑が美しい季節になりました。新しい環境にワクワク・ドキドキしますね。ごはんをモリモリ食べて元気な保育生活にしましょう。

しんあい保育園の給食について

子どもたちは毎日給食の時間を楽しみにしています。ご家庭では苦手な食べられないものも給食では食べられたり、大好きなお友だちや先生と食べる給食には不思議なパワーが込められているのではないかと思います。もちろん、私たち調理員・栄養士も子どもたちにおいしい給食を食べてもらいたいと思いながら、毎日給食を作っています。しんあい保育園の給食についてのご紹介とお願いです。

必ずお読みください!

- 昼食とおやつ(15時)を提供します。沼津市の献立を参考に栄養士が献立を立てています。
- 乳児は10時にもおやつがあります。主に牛乳、ジュースなどの飲み物を提供しています。
- 体調が優れず、食欲がない、お腹の調子があまりよくないときはご相談ください。可能な範囲で対応させていただきます。
- 魚は鮮魚店にて骨の処理をしてあるものを使用していますが、骨があることもあります。魚に限らず、よく噛んで食べるようにしましょう。
- 牛肉は提供しませんがハヤシライスに牛エキスが入っています。
- 誕生会の日のメニューはお楽しみ献立として幼児クラスの希望を取り入れて献立を立てています。
- 食育ひろばの前に当日の給食メニューを掲示します。お迎えの際にご覧ください。(5歳児が食べた量を掲示しています)
- 発注・仕入れ状況等の理由により、献立を変更する場合があります。
- そば、ピーナッツ、アーモンドについては給食で提供する予定はありませんが、ご家庭でアレルギーがないことを必ず確認しておいてください。裏面に給食で提供している食材を記載していますので必ず確認してください。



お願い!

アレルギー等の理由で
ご家庭で食べるのを控えている
食品がある場合は
必ずご相談ください。

春キャベツのハンバーグ

材料 (幼児5人)

| | | | |
|-------|------|-------|------|
| 春キャベツ | 1枚 | 豚ひき肉 | 200g |
| たまねぎ | 1/4個 | パン粉 | 大2 |
| にんじん | 30g | 卵 | 1/2個 |
| 塩 | 小1/2 | 油 | 適量 |
| こしょう | 少々 | ケチャップ | 適量 |

作り方

- ① 春キャベツ・たまねぎ・にんじんをみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひいて①をよく炒める。
- ③ ボールに豚ひき肉・②・パン粉・卵・塩・こしょうを入れてよくこねる。(②はよく冷ましておく)
- ④ ③を5個に分け、小判型にまとめ、空気を抜く。
- ⑤ フライパンに油をひいて④を両面焼き、火を通す。
(200度12分のオーブンで焼いても可)