

# 食育だより



共栄保育園  
みのり園  
2019年 第5号

早いもので、今年度も残り1ヶ月となり、進級、卒園の時期がやってきます。「好き嫌いが減った」「たくさん食べるようになった」また様々な食育活動から「食に興味を持ち始めた」、「クッキングを通して料理に興味を持ち始めた」など、この1年、お子さんの成長がたくさん見られたのではないのでしょうか。

来年度も『保育園の給食大好き!』『給食の時間が楽しい!』と言ってもらえるような給食作りに励んでいきたいと思えます。

## ☆ 食育活動の様子 ☆

～冬野菜～



1月のテーマは「冬野菜」でした。  
給食に登場する冬野菜を展示しました。  
白菜や、人参、京野菜である聖護院大根などの野菜に実際に触れてもらいました。

野菜本来の形を見る機会を、これからもつくっていきたくと思っています♪

2月のテーマは「国」です。

日本、韓国、中国、インド、イタリアの5カ国の料理が給食に登場しています!!

また、5カ国の民族衣装のぬりえを給食の先生から幼児さんにプレゼントしました。

「ぬりえぼすと」には、毎日たくさんのぬりえが届いています!!

みんながきれいにぬってくれたぬりえは、ホールに掲示してありますので、ぜひ見てください♪



～民族衣装のぬりえ～

～韓国料理・きんぱ～



～イタリア料理・ピザ～



裏面に続きます→

# ☆リクエストメニュー☆

ぞう組さんの保育園での生活も、残り少なくなってきました。  
みんなで給食を食べるのも、あと少しですね、、、  
3月のテーマは、「ぞう組さんからのリクエストメニュー」です。  
3月の給食に登場しますので、楽しみにしてください♪  
その中から、いくつかのレシピを紹介しますので、  
ぜひ、おうちでも作ってみてください～

※材料は子ども4人分です(大人2人分)

## ☆カレーうどん 本場にみんな大好き人気メニューです♪



〈作り方〉

ゆでうどん…600g、豚ロース肉…60g、にんじん…30g、  
玉ねぎ…80g、ネギ…10g、カレールウ…40g、薄口醤油…25g、  
だし汁 540g

- ①にんじん・玉ねぎ・ネギを食べやすい大きさに切る。
- ②豚ロース肉、玉ねぎを鍋で炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら人参・だし汁を入れて煮込む。
- ④カレールウを溶かし、最後にうすくちしょうゆを加える。



## ☆かきたま汁

この日は、みんなおかわりをたくさんしてくれます♪

〈作り方〉

わかめ…1g、卵…1個、塩…1g、薄口醤油…7g、  
みりん…4g、だし汁…480g、水溶き片栗粉…適量

- ①わかめは、水で戻し水気をしぼっておく。卵は、ボールに割りよく溶きほぐし、水溶き片栗粉と混ぜておく。
- ②鍋に分量のだし汁を入れ、火にかける。
- ③塩、薄口醤油、みりんを加える。
- ④円を描くように卵を回し入れる。すぐにかき混ぜず少しそのままにしておき、卵が浮いてきたら混ぜる。
- ⑤わかめを入れ、少し煮立たせ完成。



## ☆スイートポテト

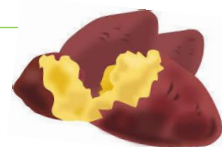
ホクホクあまーいおやつです♪

〈作り方〉

さつまいも…280g、卵黄…10g、バター…30g、  
牛乳…35g、砂糖…15g、バニラエッセンス…適宜

- ①さつまいもは、皮をむいて電子レンジで柔らかくする。
- ②ボールに入れ、熱いうちによくつぶす。
- ③②に、残りの材料を加えて混ぜ、形を整える。
- ④オーブンを200℃に予熱し、10分焼き、完成。

\*表面に卵黄をぬると、きれいにこげめがつきます♪



今年度より、調理室の新しい取り組みとして、毎月テーマを設け、献立や食育活動につなげてきました。食に関わる機会を増やしたことで、食への興味を持つ子どもたちが増え、嬉しく思います。これらの活動を通して子どもたちの食への興味・関心が今よりももっと大きくなっていくくれたら嬉しいです。

今年度の食育だよりは、今回が最後となりますが、共栄保育園のインスタは、毎日更新していますので、ぜひチェックしてみてください♪