

# 食育だより



共栄保育園・みのり園  
2020年2月25日発行

早いもので、今年度も残り約1か月となり、卒園・進級の時期がやってきます。一年間、食育活動を通して子どもたちに少しでも「食に対する興味・関心」を感じてもらえるよう、たくさんの方に協力して取り組んできました。年度初めに比べると、「好き嫌いが減った」、「おかわりができるようになった」、「料理やお手伝いを進んでしてくれるようになった」など、お子さんの変化をたくさん感じてもらえれば嬉しいです。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っております。

## ☆おもちつき☆

2月20日に、おもちつきがありました。その日のおやつは、幼児組のみんなで、砂糖醤油を付けて、おやつでおいしくいただきました。おもちつきの様子をご紹介します!

つきあがったおもちは、職員が丁寧に丸めました♪



乳児組のお友だちや、3・4歳児のお友だちが応援してくれる中、ぞう組のみんなが力いっぱい、おもちをついてくれました! おやつの中には、「おもちおいしい〜」、「おもちのおかわり〜!!」という声がたくさん聞こえてきて、とても嬉しかったです。

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わずかとなりました。  
みんなで給食を食べるのもあと少しですね・・・。  
今年も、ぞう組さんからリクエストメニューを、  
2月・3月の献立に入れていきます。お楽しみに～♪  
リクエストメニューの中から、いくつかレシピをご紹介します。  
他にも気になるレシピがありましたら、いつでもお声掛けください♪

※材料は大人4人分です

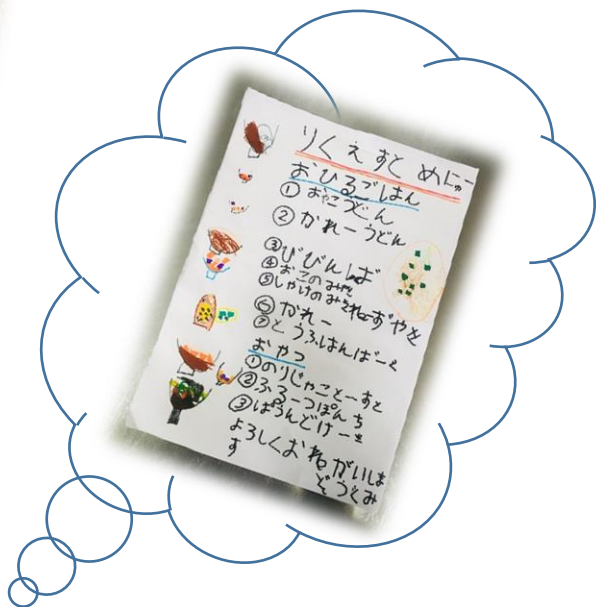
## ☆豆腐ハンバーグ

〈作り方〉

木綿豆腐…250g、ツナフレーク…100g、鶏ミンチ…150g、  
玉葱…50g、葱…30g、パン粉…30g、マヨネーズ(マヨドレ)…35g、  
塩…1.5g、油…適宜 (ケチャップ…30g、ウスターソース…5g)

- ① 玉葱はみじん切り、葱は小口切りにし、豆腐は水抜きをしておく。
- ② ①とツナフレーク、鶏ミンチ、パン粉、マヨネーズ、塩を、よく混ぜ合わせ、形を成形する。
- ③ フライパンに油を薄くひき、②を両面焼き完成。

※保育園では、ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせたソースがかかっていますが、デミグラスソースなどに変えてもおいしいですね♪



## ☆のりじゃこトースト

〈作り方〉

食パン…4枚、しらす…30g、マヨネーズ…30g、刻みのり…適宜

- ① しらすとマヨネーズをよく混ぜておく。
- ② 食パンに①をぬる。
- ③ お好みで刻みのりを散らす。
- ④ オーブントースターで、マヨネーズに焼き色がつくまで焼き完成。

※のりじゃこトーストは、保育園でとても人気のメニューです。  
作り方も簡単なので、ぜひ、おうちでも作ってみてください♪



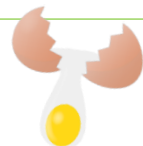
## ☆パウンドケーキ

〈作り方〉

ホットケーキミックス…150g、卵…1個、  
生クリーム…100g、りんごジャム…80g

- ① りんごジャム以外の材料をよく混ぜておく。
- ② りんごジャムを加え、軽く混ぜる。
- ③ アルミカップに②を流し入れる。
- ④ オーブンを180℃で予熱しておき、③を入れて、約10分焼き、完成。

※保育園では、りんごジャムを使用していますが、お子さんの好きなジャムに変えて作ってみてもいいですね♪



3月のお別れパーティーでも、その日の給食は、ぞう組さんがリクエストしてくれたカレーライスです。  
カレーライスの上に、ハンバーグや唐揚げなど、たくさんのトッピングも用意しているので、自分の好きなトッピングをして、3・4歳児のお友だちや先生たちと楽しくたくさん食べてください♪



今年度の食育だよりは、今回が最後となります。  
今年度は、幼児さんの豆腐作りや、乳児さんのお手伝いなど新しい取り組みをしました。来年度もさらに新しく、楽しい取り組みを考えていきたいと思っておりますのでお楽しみに～♪