

令和4年度

食育だより

No.6



共栄保育園・みのり園

2023年2月27日

早いもので、今年度も残り1か月あまりとなり、卒園・進級の時期がやってきます。子どもたちが給食を通じて、少しでも食に興味を持ち、『食べることが大好き!』という子が1人でも増えたら嬉しいです。

来年度も『保育園の給食美味しい!』『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います。

1～2月の食育・行事食の様子をご紹介します

食育活動

～お正月料理～



1月10日の給食はお正月メニューでした

- ・鯛の塩焼き
- ・だし巻き卵
- ・なます
- ・田作り
- ・京風味噌汁

お頭付きの鯛の塩焼きを、0～5歳児クラスみんなに見せると、乳児さんは間近で見る鯛に興味深々でした。

2歳児のクラスでは「あ、「たい」や～」と名前をしっかりとっている子もいました。



～節分～

節分についての3択クイズを掲示しました



子どもたちは鬼に見立てた牛丼に鬼の角を飾っていました。

5歳児のクラスでは「かわいいから食べたくない!」と言っていた子もいましたよ～

リクエストメニュー

そ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・・・。

2月・3月の献立はそう組さんの『リクエストメニュー』です。

どうぞお楽しみに～♪

その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。

※材料は大人2人分です。

ごはん編

- 🍌 1位 からあげ
- 2位 カレーうどん
- 2位 にんじんしりしり
- 4位 きつねうどん
- 5位 ラーメン

おやつ編

- 🍌 1位 のりじゃこトースト
- 2位 カルピスゼリー
- 3位 チュロス
- 4位 ぶどうゼリー
- 5位 ジャムパン

そう組さんに聞いた
リクエストメニューの結果です！



～カレーうどん～

ゆでうどん…600g
牛もも肉…60g
葉ねぎ…1本
だし汁…560ml

玉ねぎ…1/2個

人参…3～4cm分

濃口醤油…10g

塩…0.8g

カレールウ…32g



作り方

- ① 牛肉、玉ねぎ、人参、葉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 切った具材をを鍋で炒め、玉ねぎが透明になったらだし汁を加えて煮込む。
- ③ カレールウを入れ溶かし、濃口醤油と塩を加える。
- ④ 茹でたうどんにかけます。

～のりじゃこトースト～

食パン…2枚 しらす…15g
マヨネーズ…15g 刻みのり…適量



作り方

- ① しらすとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①をぬり、刻みのりを散らす。
- ③ 好みの焼き色になるまでトースターで焼く。

～にんじんしりしり～

にんじん…大1本 ツナ…35g

みりん…4g 薄口醤油…2g 顆粒だし…1.2g



作り方

- ① にんじんは千切りにする。
- ② フライパンににんじんと油を切ったツナを入れ炒める。
- ③ 調味料を入れて味付けする。

～カルピスゼリー～

カルピス（原液）…100ml 水…300ml
粉寒天…1.5g

作り方

- ① 鍋に水、粉寒天を入れて熱し、沸騰したら混ぜながら2分ほど煮る。
- ② 火を止めてカルピス（原液）を加え混ぜる。
- ③ バッドに流し入れ冷やし固める。

※カルピス（原液）は常温にしておく。

次回の食育だよりは、令和5年度（2023年）4月になります。