



食事だより



今年度も毎月の献立にテーマを決めて、そのテーマに沿った献立を作成してきました。
繋がりを持たせることで、子どもたちにより親しみやすい食事作りを心がけています。
今年度のテーマや食育内容を振り返ってみましょう。



<4月&5月 八景保育園の定番メニュー・オリジナルメニュー>

新学期で新しいクラスに馴染みやすいように、食べやすいメニューを取り入れました。

ほしぐみさんが「新玉葱の皮むき」や「空豆のさやむき」を一生懸命行ってくれた姿が印象的でした。

<10月 世界の料理>

子どもたちに馴染みやすい様々な国の料理を選びました。



たいようさんは、ランチルームに貼った世界地図を見て「きょうはスペインだー！パエリアだっー！」と興味を持ってくれました。

にじぐみさんも料理の写真を指差して「これがたべたいの」と楽しそうに教えてくれました。



<1月 郷土料理>

日本各地の郷土料理やおせち料理に触れあいました。

郷土料理クッキングでは、「うちまめ～うちまめ～キッチンさんがつくったものよりおいしいよ！」と満足そうに自慢をしてくれました。楽しくクッキングを行うことで、食に興味を持ちやすいということが改めて実感できました。

来年度も楽しい体験を通して、食に触れあえる機会を作っていきます。

<今月の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	550Kcal	20.9g	204g	2.0g	※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。 これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切です。
1～2歳児	482Kcal	18.9g	248g	1.6g	ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

<はんぺんの照り焼きチキン風> 4人分

3/4(水)の昼食に出ます！

- | | | | |
|--------------|-------|------|--------|
| ・はんぺん | 2枚 | ・ツナ缶 | 1缶 |
| ・ピザ用チーズ | ひとつかみ | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・焼きのり(小さく切る) | 適量 | ・みりん | 大さじ1 |
| | | ・砂糖 | 大さじ1/2 |

① Aを混ぜ合わせる。

② はんぺんの上にAをのせる。

その上に、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。

(フライパンでもオーブンでも、火が通れば大丈夫です)

③ 焼きのりをトッピングして完成。

包丁いらずの簡単レシピ♪ お好みでマヨネーズをかけて焼いても美味しいです。

あと一品欲しい時に、ぜひご家庭でお試し下さい。