



食事だより



毎月、テーマに沿った献立作りを心がけています。また、子どもたちに親しみやすい食事や食にも興味を持てるように工夫しています。

今回は令和2年度の総集編！今年度の献立のテーマを振り返ります。

5月・9月 「絵本の料理」

絵本の料理をもとに、よもぎ団子とお月見団子を子どもたちと一緒に作りました。

「えほんでみたのだ〜！」「みみにみえる」と楽しみながら一生懸命クッキングに取り組んでいました♪
昼食時に絵本の料理が出たときは「このいろがちがう〜」と絵本と見比べて間違いを見つける子も！

8月 「梅干し（はちうめちゃん）を使った料理」

今年も子どもたちと一緒に梅干し作りをしました。少しずつ変わっていく梅に興味をもっていました。
献立には去年作った梅干しを使って料理をしました。自分たちで作った梅干しの味を味わってくれました。

10月 「世界の料理」

各国の料理を取りそろえた献立を作りました。クラスに貼ってある世界地図や国旗を見ながら、自分たちでどこの国の料理か、照らし合わせていたのが印象的でした。親しみのある世界料理や初めてみる料理を味わい、国や食文化に触れました。

来年度も子どもたちが様々な料理や食材に興味を持ってくれるような献立や食育を心がけていきます！

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	532 Kcal	20.1 g	198 g	2.1 g
1～2歳児	478 Kcal	18.4 g	244 g	1.7 g

※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なので、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★

丸ごとスイートポテト 4人分

3/11(木)おやつに出ます。

- ・さつまいも 450g(1本)
- ・砂糖 50g
- ・無塩バター 35g(下準備:溶かしておく)
- ・牛乳 30g
- ・卵 2個(下準備:卵黄1個分に小さじ1の水を混ぜておく)
- ・バニラエッセンス 適量



- ① 洗ったさつまいもの水気を切らず、ラップに包む。耐熱皿にのせて、電子レンジで8～10分くらい温める（竹串でさして、スーッとくしが通るまで）
- ② ①が冷めたら、縦半分に切る。皮を破らないように厚みを3～5mm残して中身をくり抜き、ボウルに入れる。
- ③ ボウルに入れたさつまいもをつぶす。砂糖、溶かしバター、牛乳、残りの卵を加え、よく混ぜる。
- ④ さつまいもの皮に③を少量ずつ入れ、山形になるよう整える。卵黄を表面にぬり、200℃のオーブンで15分くらい焼く。少し焼き色がついたら完成。

さつまいもを丸ごと使用するので、見た目が華やかに見えます！

電子レンジを使うので、下ごしらえも簡単です。ぜひお試しください♪