



ご入園、ご進級おめでとうございます。

子どもたちに喜んでもらえる食事作り、食育活動ができるようキッチン一同頑張っていきます。どうぞよろしくをお願いします。

しののめ保育園のお食事は、主食・主菜・汁物・副菜2品の計5品を提供しています。食事からも季節を感じてもらえるように、旬の食材を多く取り入れたり、クリスマスやひな祭りなどの行事食を提供することで、食に興味を持ってもらえるような献立にしています。

今月は肉じゃがや唐揚げ、ミートソーススパゲッティなど、子どもたちが食べ慣れているメニューにしました。

また、旬の食材であるアスパラや筍、キャベツなどを取り入れた春の献立になっています！

みんなで楽しく食べよう！

「食」は、子どもたちの心身の成長に欠かせないものです。

また、子どもの頃の食経験は、大人になってからの健康や食習慣に大きく影響します。

それは、家族で食卓を囲むこと(家族団らん)も子どもたちにとって大切なことです。

食卓の場は、単に空腹を満たすためだけではなく、その日にあった出来事を話したりするコミュニケーションの場になります。

それだけではなく、家族や友達と一緒に食べる事で、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、何より楽しくおいしく食べる事ができます。

“家族団らん”の良い点

- ・みんなで「いただきます」「ごちそうさま」をすることによって、食事のあいさつが習慣になる。
- ・一緒に同じものを食べることで、魚の骨の取り方やみかんの皮のむき方、箸の使い方などを子どもたちが学べる機会が増える。
- ・食事を作ってくれた、お母さんやお父さんに感謝の気持ちが生まれる。
- ・その日の料理の作り方や使った食材についての話をすることで、食事作りにつながる。

家族団らんで楽しい食事の時間を過ごしましょう！

<クッキング> ※参加したいお子様がクッキングを行います。

- ・めばえ
- ・つぼみ、みのり

来月以降から行います！

11日(水)アスパラを茹でてみよう！

25日(水)アスパラのソテーを作ろう！

18日(水)筍ご飯を作ろう！

26日(木)空豆を茹でてみよう！

春野菜アスパラを使った クリームスパゲッティ

【材料1人分】

- ・パスタ 1束
- ・小麦粉 大さじ1
- ・ベーコン 1枚
- ・牛乳 200ml
- ・アスパラ 2本
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩 適宜
- ・オリーブ油 小さじ1

※クリームシチューのルウでも作れます！

【作り方】

- ①ベーコンとアスパラを一口大に切ってオリーブ油で炒めます。
- ②火が通ったら弱火にして小麦粉を入れて混ぜます。
- ③牛乳、調味料を加えてとろみがつくまで弱火で煮ます。
- ④茹で上がったパスタを加えて、混ぜたら完成です！

