

給食・食育だより

No. 12

平成 29 年 3 月 1 日 南日野保育園

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かくなっていきます。3月は、子どもたちが選んでくれた献立が登場します。沢山の思い出の献立の中からどんな献立が選ばれるか楽しみです。子供たちの思い出に残るように一生懸命給食を作りたいです。

3月のお誕生日メニュー

ハンバーガー
フライドポテト
ミネストローネ
フルーツ

手作り豆乳アイスパフェ



咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

子どもたちの給食時間の様子を定期的に見学に行っています。

ひまわり組の当番活動では、帽子やマスクをしてダムエーター前から教室まで配膳台を運んで、箸や食器をみんなのところへ配り、今日のメニューを読み上げて「いただきます」の号令もかけています。ひまわり組ももうすぐ卒園。すみれ組への当番活動の引き継ぎが始まりました。ひまわり組にやさしく教えてもらう・・・嬉しそうなすみれ組です。

子どもたちに人気のメニュー

肉みそ丼(4人分)

豚ひき肉 200g 白みそ 5g 片栗粉 10g
人参 40g テンメンジャン 10g
玉ねぎ 60g 醤油 10g
しめじ 20g 砂糖 15g
たけのこ 15g 中華だし 8g



玉ねぎ、にんじん、たけのこはみじん切りにします、肉、みじん切りの野菜をいため水と中華だしを加えます
みそ、テンメンジャン、醤油、砂糖を加えて、煮込みます。よく煮えたら一度火を止めて水に溶いた片栗粉を入れ
再度火をつけ、とろみがついたら完成です。