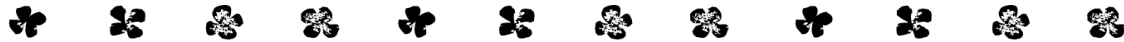


食育だより

平成31年2月28日
名手保育園
給食室

日中暖かい日が続いてきました。春はもうすぐそこです。年長組さんが卒園する日も近づいてきました。今月は、年長組さんに聞いた「もう一度食べたい給食」を作りたいと思います。子供たちはいつも「おいしかった」と笑顔で声をかけてくれ、とても嬉しく励みになりました。バイキング給食もあるので、残りの保育園での給食をおもいきり楽しんでくださいね！



☆年長組リクエストメニュー☆

ばら組、ふじ組さんにアンケートをとり、その中で人気の献立を3月に取り入れています。

昼食
カレーライス・炊き込みご飯・ミートスパゲティー・ラーメン・鶏肉の唐揚げ・里芋のコロコロチーズ揚げ・クリームシチュー・しゃまい・ハンバーグ・肉じゃが・ポテトサラダ・春雨サラダ・野菜の味噌マヨティップなど

おやつ
おにぎり・ピザ・ホットケーキ・ドーナツ・フライドポテト・バナナスコーンなど

3月22日、年長組さんはみんなで食べる給食が最後になります。この日のおやつはケーキバイキングを予定していますので楽しみにしててくださいね♪



☆簡単な朝食レシピを紹介しています☆

各年次に掲示していますのでぜひ参考にしてみてください。レシピは2か月ごとに更新します。

また、ご家庭で作って頂いた方は、ご意見ご感想を聞かせて頂けると嬉しいです！よろしくお願い致します。



♪一緒にクッキング♪

一緒に料理をすることで、野菜などの嫌いなものが減り、親子間の交流に役立つなど良いことがたくさんあります。また、食材や料理に興味をわくことで食育にも繋がります。どんなことでも良いので、お家で子供さんと一緒にクッキングをしてみてくださいはいかがでしょうか♪
名手保育園では今年度もたくさんクッキングを行いました。野菜の皮むき・ラップおにぎり・カレー作り・ドーナツ丸めもちもちチーズパン丸め・ミックスジュースなど

野菜フリッツ

カミカミメニューにおすすめて♪色々な野菜を入れてアレンジできますよ！

材料(幼児1人分)

小麦粉…15g にんじん…6g 粉チーズ…1.2g
ベーキングパウダー…0.3g 砂糖…0.4g 塩…0.1g
オリーブオイル…2g 水…4g

作り方

- ①にんじんはみじん切りにし、レンジで火を通す。
- ②ボールやビニール袋に材料をすべて入れよく混ぜる。
- ③冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ④めん棒で薄く伸ばし、食べやすい長さに切る。
- ⑤天板にクッキングシートを敷いて生地を並べ150℃で30分ほど焼く。