



給食だより

【今月の目標】
年齢に見合った
マナーを身に付けよう

2021年2月26日
足羽東こども園

| 日 | 曜 | 献立名 | 9時30分 (未満児) | 3時(全員) | 延長保育 (飲み物 お茶) |
|----|---|--|---------------------|---------------------|------------------|
| 1 | 月 | 玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしのナムル 大根と人参の味噌汁 | 牛乳 米粉クッキー | ミルク 野菜せんべい | 塩せんべい |
| 2 | 火 | 春キャベツ入りポトフ ブロッコリーのドレッシングがけ スライスチーズ オレンジ | 牛乳 卵せんべい | ミルク 動物ビスケット | まがりせんべい |
| 3 | 水 | ひな祭り会食 ちらし寿司 花型ハンバーグ トマト スティック胡瓜 花麩のすまし汁 | 牛乳 ウエハース | ミルク ひなあられ | ビスケット |
| 4 | 木 | ポーククリームシチュー ひじき入りキャベツのマリネサラダ パナナ | 牛乳 ベビーせんべい | ミルク 黒糖蒸しパン | 揚げせんべい |
| 5 | 金 | 鮭のムニエルタルタルソース添え 人参といんげんのおかかかえ 南瓜の味噌汁 | 牛乳 ビスケット | お茶 ぱりんこ | ウエハース |
| 6 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい) | お茶 せんべい | お茶 ビスケット | |
| 8 | 月 | お楽しみ弁当 | 牛乳 ソフト小魚せん | ミルク 手作りクッキー | 野菜せんべい |
| 9 | 火 | ささみフライ ブロッコリーの胡麻和え 豆腐とネギのすまし汁 | 牛乳 卵ボーロ | ミルク 一口せんべい | お子様えびせん |
| 10 | 水 | お別れ会(ひまわり組希望給食) あっさり炒飯 ウインナーソテー ブロッコリーのマヨネーズ添え ジュリアンスープ 一口ゼリー | 牛乳 ソフトせんべい | ミルク ミルクレープ | 卵せんべい |
| 11 | 木 | カレーシチュー 福神漬け みかん入り胡瓜の酢の物 | 牛乳 南瓜せんべい | 幼児牛乳 クリームサンドせんべい | 醤油せんべい |
| 12 | 金 | 鯖のおろし煮 ボイル野菜のマヨネーズ添え じゃが芋と人参の味噌汁 パイナップル添え | 牛乳 ミニクッキー | お茶 ヨーグルト | Caせんべい |
| 13 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい) | お茶 ビスケット | お茶 せんべい | |
| 15 | 月 | 竹輪の2色揚げ 南瓜の含め煮 刻み納豆 うどん入りすまし汁 | 牛乳 お米ボーロ | ミルク Caせんべい | 小魚せんべい |
| 16 | 火 | ビビンバ丼 出し巻き卵 花人参の煮付け 星麩とわかめのスープ | 牛乳 野菜せんべい | お茶 きな粉マカロニ | ビスケット |
| 17 | 水 | うめ組希望給食 ふりかけ 麻婆豆腐 揚げギョーザ トマト 枝豆 一口ゼリー | 牛乳 クリーム サンドビスケット | ミルク Ca あられ | 南瓜せんべい |
| 18 | 木 | ツナ入りコロッケ キャベツとベーコンのソテー あっさりスープ | 牛乳 お子様せんべい | お茶 桃ゼリー | たべっこベビー |
| 19 | 金 | 鶏の唐揚げ 元気ピーマン炒め 薄揚げとじゃが芋の味噌汁 | 牛乳 プチクッキー | ミルク きな粉せんべい | 卵せんべい |
| 20 | 土 | 春分の日 | | | |
| 22 | 月 | お楽しみ弁当 | 牛乳 塩せんべい | お茶 どら焼き | クッキー |
| 23 | 火 | すき焼き風煮 胡瓜の中華和え かき玉汁 オレンジ | 牛乳 ビスケット | ミルク 小魚せんべい | 野菜せんべい |
| 24 | 水 | トマトミートオムレツ スパゲティソテー じゃが芋とえのきのスープ | 牛乳 ベビーせんべい | お茶 いちごムース | 塩せんべい |
| 25 | 木 | 白身魚フライ 白菜と人参の煮浸し 大根と葱の味噌汁 | 牛乳 卵ボーロ | ミルク 雑穀クッキー | ビスケット |
| 26 | 金 | 豆腐入り和風煮込みハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで もずくスープ | 牛乳 たべっこベビー | ミルク 一口ウエハース | 白い風船 |
| 27 | 土 | (土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい) | お茶 せんべい | お茶 ビスケット | |
| 29 | 月 | 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ じゃが芋と葱の味噌汁 | 牛乳 りんごゼリー | ミルク 揚げせんべい | 醤油せんべい |
| 30 | 火 | 赤魚の醤油漬け ほうれん草とコーンのお浸し 豚汁 デコボン | 牛乳 お子様えびせん | 乳酸菌飲料 ビスケットボーロ | 雑穀クッキー |
| 31 | 水 | 野菜入り肉団子 切干大根とほうれん草のナムル さつま芋と玉ねぎの味噌汁 | 牛乳 白い風船 | 幼児ジュース ぱりんこ | ソフトせんべい |

食育活動

- ・8日 食育の日 クッキー作り
(給食者が作りますが、各クラスにひまわり組からメッセージをもらいます)
- ・箸の持ち方・マナー集会(3~5歳児 クラスごとに行います)
- *土曜日のおやつは変更になる場合があります。変更になる場合はお知らせ致します。

手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・茨城・千葉・長野・岐阜・
愛知・静岡・三重・福井・兵庫・高知・
愛媛・熊本・鹿児島・フィリピン



食育だより



食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。食を共にすることを「共食」といい、家族で食卓を囲む「団らんの食事」はとても大切です。特に幼児期は、食事時の会話を通じて親が子どもの様子を知り、また子どもも親と食事をする事で、自然と食事の楽しさやマナーなど大事なことを学び、発育にもよい影響を与えます。食事は親から子へと受け継がれる文化であり、幼児期の食習慣がその後の人生に大きく影響します。家族みんなで食卓を囲んでコミュニケーションを深める事も大事ですね。

孤食

一人で食事をする事
食卓で笑顔や会話がなく、安心の土台が築かれない

子食

子どもだけで食事をする事
食事マナーや社会性が身に付きにくい

濃食

濃い味付けを好むこと
味覚が鈍感になったり、生活習慣病に繋がる可能性がある

さけたい7つの「こ食」



固食

自分の好きなものしか食べないこと
偏った食事が続き、食事の幅が広がりにくい

小食

少量しか食べないこと
おかしやジュースの摂り過ぎも考えられる

粉食

パンなど粉物を中心に食べる事
柔らかく、よく噛まない

個食

一緒に食卓についているのに、各自がバラバラなものを食べる事
共通の料理を食べない事で、食べなくてはいけないのが分からない

手作りおやつ(うどん)

子ども達も大好きなうどんです。3つの材料で、簡単に作れます。是非、お家でも子供たちと作ってみて下さい。



<材料> 3人分

- ・薄力粉 300g
- ・水(ぬるま湯) 135-145ml
- ・塩 15g

<作り方>

- ①水と塩を混ぜ合わせ、塩を溶かす
- ②ボウルに薄力粉、①を入れて混ぜる
- ③ポロポロとしてきたらひとまとめにし、耳たぶの固さ位にこねる(もしくは厚手の袋に入れて足で踏む)
30分~1時間ほど生地を休ませる
- ④生地を麺棒で3mmの厚さほどにのばし、生地を折りたたみ5mm位の幅に切り、生地同士がくっつかないようにうち粉をふる
- ⑤茹でて、うどんのだしを作る

