

給食だより



2023年3月 岡部聖母保育園

今年度も残すところ半月となりました。日に日に寒さが和らぎ、ポカポカとした春の陽気が感じられるようになりました。残りの日々も体調を崩さず元気に新年度を迎えてほしいと思います。そしてミカエル組さんは残りの保育園での生活をお友達と楽しく過ごしてほしいと思います。

1年間の食生活を振り返りましょう

今年度も残りわずかとなりました。今年1年保育園やお家でどのような食生活を送ってきましたか？この1年でできるようになったことを振り返ってみましょう。できたものには口の枠の中に○をつけてみましょう。

<p>食事の前にしっかり手洗いをした</p>  <input type="checkbox"/>	<p>食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めてした</p>  <input type="checkbox"/>	<p>正しい姿勢で食事ができた</p>  <input type="checkbox"/>
<p>よくかんで食べた</p>  <input type="checkbox"/>	<p>箸を正しい持ち方で使った</p>  <input type="checkbox"/>	<p>食器を正しい位置に置いた</p>  <input type="checkbox"/>

食事の挨拶や箸の持ち方などの食事マナーは、小さいときから少しずつ身につけていきたいですね。マナーも守って、楽しく食事をしましょう。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

鶏肉のマーマレード煮

<3歳以上児 5人分>

- | | | |
|---------|------------|---------------|
| ・鶏もも肉 | 250g | ①にんにくをすりおろす。 |
| ・マーマレード | 65g(大さじ3強) | ②鍋に全ての材料を入れる。 |
| ・酒 | 15g(小さじ3) | ③鶏肉に火が通るまで煮る。 |
| ・しょう油 | 14g(小さじ2強) | |
| ・にんにく | 1かけ | |

華風和え

<3歳以上児 5人分>

- | | | |
|--------|--------------|------------------------------------|
| ・ほうれん草 | 125g | ①ほうれん草はざく切り、人参は干切り、もやしは食べやすい長さに切る。 |
| ・人参 | 30g | ②①をゆで、水気を切っておく。 |
| ・もやし | 30g | ③春雨は茹でて食べやすい長さに切る。 |
| ・春雨 | 30g | ④調味料を合わせ、②と春雨を加えよく和える。 |
| ・しょう油 | 12.5g(小さじ2強) | |
| ・酢 | 8g(小さじ2弱) | |
| ・砂糖 | 10.5g(大さじ1強) | |
| ・ごま油 | 2.5g(小さじ1弱) | |
| ・ごま | 適量 | |

どこの くにの たべものか わかるかな？



すし



はんぱーがー



まーぼーどうふ



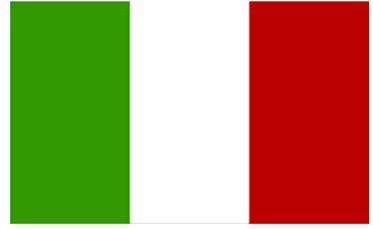
ぴざ



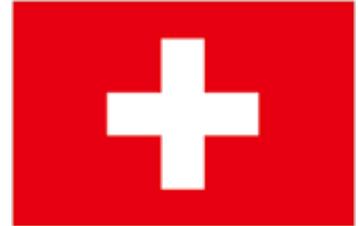
びびんば



ちーずふおんでゆ



いたりあ



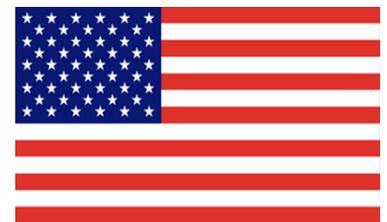
すいす



かんこく



ちゅうごく



あめりか



にっぽん