

給食だより



2024年3月 岡部聖母保育園

早いもので今年度も残すところわずかとなりました。寒さも少しずつ和らぎはじめ、春の陽気を感じられるようになりました。一方で季節の変わり目で体調を崩す子も増えています。残り数日ですが、体調を整えて、元気に新年度を迎えてほしいと思います。ミカエル組さんは残りの園生活を存分に楽しんでください！

1年間の振り返りをしましょう

今年度も残りわずかです。今年1年保育園やご家庭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、よくできたことを振り返ってみましょう。うまくできなかったことは4月からの目標にしましょう！

食事の前に手洗いをした



心を込めて食事のあいさつをした



よく噛んで食べた



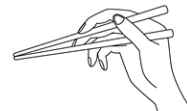
正しい姿勢で
食事をした



好き嫌いせず、何でも食べた



箸を正しい持ち方で使った



朝ごはんを毎日食べた



食事の準備や後片付けの
お手伝いをした



家族やお友だちと
楽しく食事ができた



「いただきます」「ごちそうさま」の食事の挨拶や、箸の持ち方、姿勢などの食事のマナーは、幼少期に身につけることが大切です。正しいマナーを身につけて、楽しい食事の時間にしたいですね。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

鮭の変わり西京焼き <3歳以上児 5人分>

- | | | |
|---------|-------------|------------------------|
| ・ 鮭 | 5切れ | ①調味料をすべて合わせる。 |
| ・ マヨネーズ | 10g(大さじ1弱) | ②鮭を①に漬け込む。 |
| ・ 味噌 | 15g(大さじ1弱) | ③少し漬けたら、フライパンに並べて両面焼く。 |
| ・ 砂糖 | 2.5g(小さじ1弱) | ④最後にバターを加え焼く。 |
| ・ みりん | 5g(小さじ1弱) | |
| ・ バター | 5g(小さじ1強) | |

華風和え <3歳以上児 5人分>

- | | | |
|----------|---------------|----------------------------|
| ・ ほうれんそう | 125g | ①春雨は茹でて、ザルにあげて冷ましたら切っておく。 |
| ・ 人参 | 30g | ②ほうれん草はざく切りにし、茹でて水気をきっておく。 |
| ・ もやし | 30g | ③人参は千切りにする。人参ともやしを茹でる。 |
| ・ 春雨 | 30g | ④調味料をすべて合わせる。 |
| ・ ごま油 | 2.5g(小さじ1/2強) | ⑤④に全ての材料を加えよく和える。 |
| ・ 酢 | 7g(小さじ1強) | |
| ・ 砂糖 | 9.5g(大さじ1強) | |
| ・ しょう油 | 11.5g(小さじ2弱) | |
| ・ ごま | 適量 | |

3がつ 3かは ひなまつりでした。
ひなまつりは どんなことを ねがい おいわいするひ でしょう？

- ①おとなのひとが けんこうで ながいき できますように と いのるひ。
- ② おんなのこの すこやかな せいちょうや しあわせを いのり おいわいするひ。
- ③ おとこのこの すこやかな せいちょうや しあわせを いのり おいわいするひ。

ひなまつりに たべる たべもの なーんだ？

✿いろどりがよく、えんぎの
よい しょくざいが
たくさん！



✿ピンク→もものき
✿しろ→ゆき
✿みどり→しんめ をあらわしているよ



✿ピンク みどり きいろ しろ
4つの いろが 4つの きせつを
あらわしているよ



✿わるいものを
おいはらう ために
のむ おさけ だよ



✿はまぐり という かいが
なかの よい ふうふを
あらわしているよ

