

～1年間を振り返って～

食べることは、生きることの基本であるとともに、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。また、乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることにより、生涯にわたって健康でいきいきと生活できる力が育まれます。

この一年で、新型コロナウイルスの感染防止対策がすこしずつ緩和され、会話しながら安心して食事ができるようになってきました。ご家庭でもお子さんと一緒に料理をしたり、買い物に行ったりするなど食の体験を増やし、食事のときにはお子さんの話に耳を傾けながら、和やかな雰囲気を楽しめるといいですね。

園でも食事前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど基本的な生活習慣を身に付けること、給食に旬の食材や地元の食材を取り入れ、子どもたちが食べ物に興味・関心を持ち、おいしく、楽しく、しっかり食べることができるようにおすすめしています。今後もご家庭との連携を図り、食育に取り組んでいきたいと思えます。



### ～今月のメニューから～

#### 〈鶏肉のコーンフレーク焼き〉

〈材料 大人2人・幼児2人分〉

鶏もも肉	240g (大1枚)
コーンフレーク (プレーン)	40g
マヨドレ	14g (大さじ1)
酒	3g (小さじ1)
醤油	6g (小さじ1)

〈作り方〉

- ①鶏肉1枚は6等分にカットする。
- ②マヨドレと酒と醤油を混ぜ合わせ鶏肉をもみ込む。
- ③コーンフレークを荒く砕き、②にまぶす。
- ④クッキングシートを敷いた天板に③を並べ、180度で20分くらい焼く。

#### 〈さくらもち〉



〈材料 6個分〉

道明寺粉	100g
こしあん	120g
いちご	6個
砂糖	大さじ2
塩	少々
水	150ml
食紅	少々

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルに道明寺粉、砂糖、塩、水を入れ混ぜ合わせ、水溶きした食紅で色づけする。
- ②ボウルにふんわりラップをかけ500wの電子レンジで2分加熱する。よく混ぜ再度ラップをかけ500wで2分30秒加熱する。
- ③ラップをしたまま10分間むらし、その後さらに生地を混ぜ6等分にして、水でぬらした手で丸める。
- ④手で生地を丸くのばしてこしあんを包み、形を整えて、上にいちごを飾る。

※生地が冷めると扱いにくくなるので、少し熱いくらいの状態で作業するのがポイントです。火傷に注意しましょう。

<b>1日(金) ひなまつり</b> ちらしずし(たけのこ・人参・椎茸・レンコン・かんぴょう・絹さや) すまし汁(花魁・長葱・豆腐) 鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜ごま和え(小松菜・赤パプリカ) ゼリー 牛乳 さくらもち・いちご	<b>2日(土)</b> 広東めん(豚肉・人参・白菜・椎茸) さつま芋煮(サツマ芋・人参・インゲン) 果物 牛乳 星たべよ	<b>4日・18日(月)</b> ごはん 味噌汁(小松菜・人参・エノキ) ヒレカツ スティック野菜(きゅうり・人参) 果物 牛乳 ふかし芋	<b>5日・19日(火)</b> ごはん 豆乳味噌汁(ホウレン草・シジメ・もやし) さば竜田焼き 千切り野菜のごま炒め(キャベツ・ピーマン・人参) 果物 牛乳 毎日果実
<b>6日(水) 誕生会</b> ごはん ドライカレー(挽肉・玉葱・人参・ピーマン・セロリ・レズン) ブロッコリー味噌マヨドレ(ブロッコリー・人参・コーン) フルーツヨーグルト(ヨーグルト・みかん・パイナップル) 牛乳 ロールケーキ(キウイ添え)	<b>7日・21日(木)</b> バターロール スープ(卵・ホウレン草・玉葱) 豚肉のマーマレード焼き カラフル野菜炒め(キャベツ・モヤシ・チンゲン菜・赤パプリカ・黄パプリカ) 果物 牛乳 焼おにぎり	<b>8日・22日(金)</b> ごはん 味噌汁(水菜・切干大根・椎茸) 炒め納豆(玉葱・人参・納豆・卵・挽肉) 小松菜のり和え(小松菜・人参・のり) 果物 牛乳 ジャムスコーン	<b>9日・23日(土)</b> トマトスパゲティ(豚肉・玉葱・人参・キャベツ・コーン・ニンニク・カットトマト缶・パセリ) 大根ツナ和え(大根・人参・水菜・ツナ) 果物 牛乳 ばかうけ青のり味
<b>11日・25日(月)</b> ごはん 味噌汁(さつま芋・玉葱・エノキ) チンジャオオロス(豚肉・竹の子・ピーマン) 厚揚げと人参の炒め煮(厚揚げ・人参・しらたき・インゲン) 果物 鉄強化チーズ アップルケーキ	<b>12日(火) お別れ会</b> チキンライス(鶏肉・玉葱・人参・ピーマン) コーンポターージュから揚げ 春雨サラダ(春雨・きゅうり・人参・もやし) 果物 牛乳 オレンジゼリー(みかん・ホイップ添え)	<b>13日・27日(水)</b> ごはん 味噌汁(豆腐・大根・油揚げ) たらものムニエル風 小松菜納豆和え(小松菜・人参・納豆) 果物 牛乳 たべっこどうぶつ	<b>14日・28日(木)</b> ごはん チキンカレー(鶏肉・玉葱・人参・芋) 大根わかめ和え(大根・人参・水菜・ワカメ) 果物 牛乳 かりんとう
<b>15日(金)</b> お赤飯 味噌汁(白菜・長葱・もやし) 豆腐ハンバーグ(挽肉・玉葱・豆腐) キャベツしめじ和え(キャベツ・しめじ・人参・ホウレン草) トマト・果物 牛乳 ラスク	<b>16日・30日(土)</b> やきそば(豚肉・もやし・キャベツ・人参・ピーマン) ブロッコリー中華和え(ブロッコリー・人参) 果物 牛乳 星たべよ	<b>26日(火)</b> ごはん 味噌汁(芋・長葱・玉葱) 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のサラダ(ホウレン草・もやし・人参) 果物 牛乳 ピザ	<b>29日(金)</b> ごはん 味噌汁(小松菜・フナ・大根) マーボー豆腐(挽肉・豆腐・玉葱・人参・長葱・万能葱) ブロッコリー醤油マヨドレ(ブロッコリー・人参) 果物 牛乳 ぼたぼた焼き

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。