

平成31年2月 こども園もものき



きゅうしょくだより

2月食育テーマ

【よく食べ、風邪をひかない強いからだをつくろう！】

1月に入ってから寒い日が続いています。そんな寒期中、たくましく育った冬野菜がおいしくなって出回る季節です。冬野菜は、体を温める効果のあるものも多いので、給食の中で頻繁に取り入れていき、子どもたちに栄養についても伝えていく予定です。

ももさんのリクエストメニューが始まります！卒園までの思い出として、好きな昼食とおやつを一人ひとつずつリクエストしてもらいました。献立表にある斜めボックス体がリクエストメニューです。クラスに一覧表を掲示してありますので、お子さんと一緒にご確認ください。

★食事の時にはきちんとあいさつをしよう！★

こども園では、食事の時に『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしています。食事の前後のあいさつには、調理してくれた人へ、食材を育ててくれた人へ、運んでくれた人へ、そして食べる食材への感謝の気持ちが込められています。

子どもたちにもあいさつの意味を理解して、食べ物を大切にできる人になってほしいと思います。

また、食育の中でも野菜を育てたり、配膳練習をすることで、より一層感じてもらえる機会になると思います。



◆行事のお知らせ◆

2月は節分の行事食があります。

1日は大豆とひき肉がたくさん入ったカレーライスに、とんがりコーンやブロッコリーやハート形のにんじんなどを使って鬼の顔を作ります。子どもたちに大人気なカレーライスを鬼に仕上げ、全部食べて鬼退治をします♪また、魔除けの意味を持つ“イワシ”を使ったつみれ汁も行事食として提供します。今年安全面を考え、節分豆の持ち帰りはありません、ご了承ください。

スプーンを使用しますので、
幼児組さんは用意をお願いします。



♪今月のレシピ♪～ホワイトソース～

材料 グラタン 約4人分

- ・有塩バター 60g
- ・薄力粉 50g
- ・コンソメ 10g
- ・牛乳 500ml

作り方

①小鍋にバターを入れ弱火で溶かす。
②薄力粉をふるいながら加え、泡立て器でダマにならないように混ぜ合わせる。

③全体がフツフツして、なめらかになったら牛乳を加えよく混ぜ合わせ、コンソメで味付けをする。

※焦げやすいので注意！！

★給食では、グラタンやシチューを作るときに、このホワイトソースを使っています！

牛乳をトマトジュースに変えても作れます(°∞°)♪

