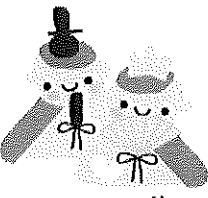


3月



ゆらりん給食だより

2021年 3月1日
ゆらりん豊四保育園
管理栄養士 福田

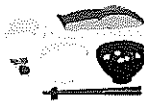
春とはいっても朝夕まだまだ冷え込みが続きますが
梅の花がちらほら咲きはじめ、春はゆっくりと近づいていますね。
早いもので今年度最後の月。13日には卒園式ですが、ぞう組の
子どもたちはすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。
卒園しても保育園での給食やクッキングなどの思い出を胸に、
これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと願っています。

1年間の食生活を振り返ってみよう！

スタート！

はいかいいえで
答えてね♪

①朝食を毎日食べる
ことが出来た



②食事の前に石けんで
手洗いが出来た



③食事をよく噛んで
食べる事が出来た

④食べ物の栄養や
働きを知ることが出来た

⑤感謝の気持ちを込めて
食事のあいさつが出来た

⑥苦手な食べ物を
食べる事が出来た

⑦箸、スプーンを正しく
持つことが出来た



⑧季節や行事の料理を
知ることが出来た



⑨完食は時間や量を
決めて食べる事が
出来た

⑩まわりの人と楽しく
食事をする事が
出来た



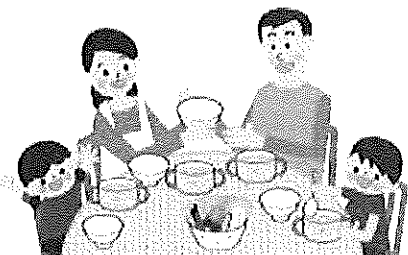
ゴール！

いくつできるよう
なったかな？



食生活を振り返ってみて
どうでしたか？

子どもたちは、この1年間色々な
ことを学びたくさんのことが出来る
ようになったと思います。
ご家庭で振り返りながら
話をして下さい。
出来ることを増やしていきましょう。



2月の人気レシピ

かじきの竜田揚げ

<材料> (4人分)

- ・かじき 4切れ
- ・しょうが 少々
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ①かじきを調味料に漬けておく。
- ②片栗粉をまぶす。
- ③揚げ油を180℃位に熱し、揚げる。

かじきをスティック状に切ってから調味料につけると子ども
食べやすいです。また、ブリやたら、旬のさわらなどでも
美味しくいただけます。