

3月



ゆらりん給食だより

2022年度 3月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 柏崎

春とはいえ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。18日には卒園式ですが、
そ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食事は時間や量を
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？



子どもたちとの日々の給食や、食育活動
クッキングなどを通して、好きな食べ物が
増えた子、苦手な野菜も1口でも食べてみ
ようとする子、野菜や食材の名前を覚えた
子など、今年度も1年間で子どもたちの成
長をととても感じました。

「給食おいしかった」「全部ピッカーンし
たよ」「また作ってね」など給食の先生に
お話ししてくれる子。

保護者の方からの「お家でも美味しいと
言っていたのでレシピを教えてください」
と言って頂き、毎日の給食づくりや食育活
動の励みになりました。

今年度もありがとうございました。

2月の人気レシピ 厚揚げと野菜のあんかけ丼

＜材料＞（4人分）

- ・ごはん 4人分
- ・豚肉 200g
- ・厚揚げ 1/4枚
- ・白菜 1~2枚
- ・人参 1/4本
- ・しめじ 15g
- ・しいたけ 1本
- ・だし汁 120ml
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・片栗粉 適量

＜作り方＞

- ①厚揚げは一口サイズ、白菜は細切り
にんじんは短冊切り、しめじ、しいた
けは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒
める。
- ③にんじん、はくさい、しめじ、
しいたけの順に炒め、
だし汁を入れ厚揚げも入れて煮る。
- ④火が通ったら調味料を入れ、一旦
火を止め水溶き片栗粉でとじ、
再度火を通す。お茶碗にご飯を盛り
付け、上にかける。

あまり食べ慣れていない厚揚げも、あんかけ丼にする
ことでどのクラスの子もよく食べていました。