



令和5年3月
認定こども園あおがき

今年度も残りわずかとなりました。卒園、進級する子どもたちは期待に胸を膨らませています。お子様は、今年1年大きく成長されましたね。今月は1年間の食生活をふりかえってみましょう。

今月のテーマ ～園での給食に感謝しよう～

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できなかったことは、これから気をつけていきましょう。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 苦手なものが食べられるようになった
- よくかんで食べた
- 食事のマナーを守って食べた

食事のあいさつってどんな意味があるの？



私たちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。自然の恵みをいただいているので、命をいただくことへの感謝の心を持って食べてほしいと思います。

こども園の給食は子どもの成長、健康維持に必要なエネルギーと栄養素を満たすことのできる料理を組み合わせた献立になっています。子どもの苦手な食材も食べやすく調理して提供しているので、ぜひご家庭の献立づくりにご活用ください。

かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



入園時には離乳食を食べさせてもらっていた子たちが幼児食を自分で食べられるようになりました。



秋に収穫したあずきを使って、おやつにあずき入り蒸しパンを作りました。



地域の方と栽培した黒豆を使ったみそ作り。袋に入れて豆をもみもみ。1年後にはおいしいお味噌ができます。楽しみですね！

リクエストメニュー



かみなり揚げ

そらぐみに人気のあったメニューを紹介します！

- 《材料》約20個分
- 木綿豆腐・・・400g
 - 玉ねぎ・・・150g
 - ささがきごぼう・40g
 - 人参・・・60g
 - ツナ・・・40g
 - いんげん・・・40g
 - 卵・・・1個
 - 長芋・・・40g
 - 小麦粉・・・10g
 - パン粉・・・10g
 - 塩こしょう・・・少々
 - しょうゆ・・・大さじ1/2
 - 片栗粉・・・大さじ4

《作り方》

- ① 豆腐は水切りする。
- ② 玉ねぎ、人参はせん切りにし、いんげんは斜め細切りにする。
- ③ 長芋はすりおろす。
- ④ 材料の野菜に片栗粉をまぶす。
- ⑤ 豆腐はつぶし、ツナと野菜を混ぜる。
- ⑥ 調味料を入れ、よく練り混ぜる。
軟らかすぎたら、片栗粉を足して調節する。
- ⑦ 180℃に熱しておいた揚げ油にスプーンで落としながら揚げる。

野菜がツンツンととび出した形から、かみなり揚げという名前がついています。

