



食育だより 4月号

平成 30 年 4 月 2 日
国立保育会 北 保 育 園
園 長 松 崎 郁 子
給食担当 及川 太田 北島



ご入園・ご進級 おめでとうございます！！



新年度が始まりました。私たちは給食室を担当する及川、太田、北島です。どうぞよろしくお願い致します。新しい生活に、希望と不安が混ざり合った気持ちでいるお友達や保護者の方もいらっしゃると思います。私たちは、子どもたちがより楽しく元気に保育園生活を送ることができるように、食事面からサポートします。クラスに入り、食育活動も行います。私達も子どもたちと一緒に野菜を洗ったりすることや、調理をすることは楽しみの一つでもあります。保育園のお食事も楽しみにしててください。



♪♪ 春キャベツで回鍋肉 ♪♪

レンジを使って簡単調理！

<材料3人分>

- ・豚肉 100g
- ・キャベツ 1/4個
- ・たまねぎ 1個
- ・人参 1/2個
- ・生姜 少々
- ・にんにく 少々

A

- ・赤みそ 大さじ1
(普通のお味噌でもOK)
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・胡麻油 大さじ1

- ①キャベツ (2cm角切り)、人参 (短冊切り)、たまねぎ (幅2cm切り) を切ります。
- ②にんにく、生姜はみじん切りにします。
- ③フライパンに胡麻油を入れて、生姜と豚肉を炒めます。
- ④キャベツを電子レンジに入れて500w (約2分) で加熱します。フライパンにたまねぎと人参を入れて炒めます。
- ⑤キャベツを入れてAの調味料をからめます。



春キャベツは甘くて柔らかく、子どもたちにも食べやすい食材です。回鍋肉の他にも、サラダやスープにも合いますよ。



<今月の食育目標> 保育園の環境に慣れ、楽しく食事をする。

<今月の行事> ・19日(木) いくこレストラン
・26日(木) 誕生会



食育計画

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり・準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども