



平成 30 年 10 月 31 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 遠藤

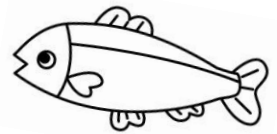
食育だより 11月号



秋も深まり、肌寒さを感じるようになりました。今月の給食の献立でも体を温めるいろいろなメニューを取り入れます。旬の食材をたくさん食べて寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

< 今月の行事 >
 9 日 (金) 魚の解体ショー
 19 日 (月) いくこレストラン
 22 日 (木) 誕生会
 < 0 歳 白菜ちぎり >

食事のあいさつ
 いただきますとごちそうさま

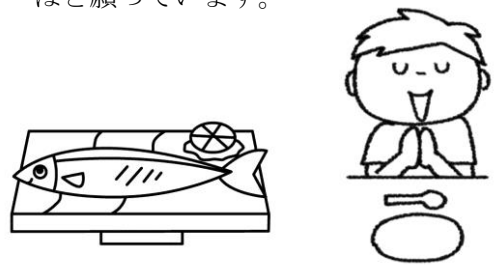


「いただきます」には、食べるという意味だけでなく、動植物の命をいただくという意味もあります。

また、「ごちそうさま」は、動植物を育てた人や、料理を作ってくれた人への感謝を表す言葉です。

毎日の食事で、“動植物の命をいただいている”ということ、子どもたちに伝えるために、魚の解体ショーを行います。当日は魚屋さんに来ていただき、鮭をさばく様子を見学します。

食事の挨拶の意味を知ること、食べ物を大切にすることが育ってくればと願っています。



保育園のレシピ ♪ 魚の風味焼き

< 材料 >

- ・魚の切り身 4切れ
- ・小麦粉 大さじ1
- ★しょうが汁 小さじ1
- ・青海苔 小さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1

< 作り方 >

- ①魚を★に30分ほど浸け、小麦粉と青海苔をまぶす。
- ②油をひいたフライパンで焼く。または油をまぶし、グリルで焼く。

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