

6月の食育だより

2022年 5月 27日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

食事の前に、必ず手洗いをしましょう。

給食室では、食中毒予防の三原則「清潔・迅速・適切な温度管理」をしっかり守って給食作りをしています。ご家庭でも、手洗い・衛生的な調理など、身の回りの衛生には十分気を付けていきましょう。



生活リズムがんばりカードの提出期限は5月31日に変更させていただきます。シールをまだ貼っていない方は日を変えて同じ曜日で使用してください。貼り終わりましたら提出をお願いします。(1月にも同じ台紙を使います。)

集計報告は後日別紙にてお知らせします。



◎食べ物の仲間 赤・黄・緑をバランスよく食べましょう◎ ～健康はまず食事から～



私たちが日頃食べている食べ物の種類は多く、それぞれに様々な栄養素が含まれています。しかし、一つの食べ物に、全ての栄養素が含まれているわけではありません。

そこで、自分の体に必要な栄養素をきちんととるために、**赤・黄・緑**の食品をバランスよく食べるように心がけましょう。

おかず持参のお願い

昨年度も実施させていただきましたが今年度も食育の取り組みの一環として、子どもの食べられる量のおかずを親子で決めて持参して頂き、食事の量や嗜好を知り、園での食育の参考にしていきたいと思っています。

持参日 6月7日(火)

対象クラス 幼児 ひまわり・さくら・こすもす

ごはん・みそ汁・果物・牛乳の提供はありますので、**お子さんの食べられる量のおかずのみを持参してください。**

エプロン・三角巾は使用しません。
箸は園で用意します。

いそがしい朝ですがご協力お願いします。

乳児は通常通りの給食提供となります。

乳児 6月7日(火)献立は
麦ご飯 みそ汁 チンジャオロース
焼きポテト 果物の予定です。

煮物風コロッケの作り方紹介

材料 幼児4人分

じゃがいも	100g	砂糖	小さじ1
おから	50g	しょうゆ	大さじ1/2
豚ひき肉	40g	小麦粉	大さじ2
ひじき	1.5g	卵	1/2個
しいたけ	10g	パン粉	20g
にんじん	15g	油	適量

作り方

- ・じゃがいもは皮をむいて茹で、マッシュする。
- ・にんじん、しいたけはみじん切りにし、水で戻したひじきと豚ひき肉をしょうゆと砂糖で煮る。
- ・おからを混ぜて少し加熱する。
- ・冷ましてじゃがいもと混ぜる。
- ・小判型に丸めて、衣をつけて揚げる。
(煮物の味があるのでソースはつけない)

※園では衣に卵を使わずに、水で溶いた小麦粉に丸めた具をくぐらせ、パン粉を付けて揚げます。

卵の花煮物やひじきの煮物の残りがあるときは、マッシュしたじゃがいもに混ぜ、衣をつけて揚げると簡単に煮物風コロッケが出来ます。作ってみてください。



今月は沼津市にある姉妹園「しんあい保育園」のおすすめメニュー(煮物風コロッケ)を姉妹園4園(富士わかば保育園・かめき保育園・しんあい保育園・認定こども園あゆのさと)の給食で提供します。信愛会姉妹園についての紹介は各園のホームページを見てください。