

給食だよ

平成26年11月1日 会津報徳保育園

朝晩は冷え込み、秋も深まってきました。近くの山々の紅葉も美しくなってきました。

子ども達も新しいクラスになり、丸半年が過ぎ、身長、体重の変化、食事のマナー、箸、スプーンの持ち方など、成長がみられます。また、身長、体重の変化に伴い、栄養給与目標量を見直しました。ますます子ども達が大きく、健康に成長してくれると嬉しいです。

1~2歳児

エネルギー	たんぱく質	脂質
500kcal	13~25g	11~17g

3~5歳児

エネルギー	たんぱく質	脂質
450kcal	15~31g	14~20g

*カルシウム、鉄、ビタミン類、食塩等は変わりありません。

お弁当のご協力



ありがとうございます(秋の小遠足)

子ども達が楽しみにしていた秋の小遠足では、お忙しい中、愛情たっぷりのお弁当のご協力ありがとうございました。

大きいクラス(さくら、たんぽぽ、もも)のお友達は、朝、来るなり、「今日のお弁当、〇〇が入ってる!!」「わたし、(ほく)のは、〇〇の形~」「〇〇のウインナーも入ってるよ~」「デザートは〇〇~」など、お菓子の話題よりお家の方が作ってくれたお弁当の話で持ちきりでした。歩いている途中もお弁当の話~。子ども達はとっても嬉しかった様です。

♪ 今月の予定 ♪

今月の目標
 秋の秋を
 感じよう

- 3日 文化の日
- 7日 お誕生会
- 10日 焼き芋パーティー
- 15日 餅つき大会
- 23日 勤労感謝の日



食育活動



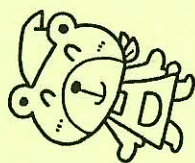
エッグパン作り(さくら組)

きゅうり、シタス、卵のマヨネーズ和え...自分たちで口一杯パンに好きなだけはさんでエッグパン作りをしました。テーブルに並んだ材料を見て「きゅうり!」「卵!」「きゃべつ!」「キャベツではなく「シタスだよ」と教えた後も「きゃべつ!!」と言っているお友達もいました。もっと食材に触れる機会を増やしてあげたいと思います。パン作りは皆上手に出来ました。



パフエッグパン作り(たんぽぽ組)

スプーンズピン、バナナ、生クリーム、チョコスプレーをお皿に入れ、自分流のパフエッグパンを作りました。バナナの上に生クリームをつける子、スプーンの上に生クリームをつける子...皆それぞれでした。



焼き芋のホイル包み(たんぽぽ組)

さつまいもをホイルに包んでもらいました。「お芋をしゃかり包むんだよ」と言うと「こげちゃうんだよね!」と...説明する前から、ちゃんと分かっているお友達もいました。

~レシピ紹介~ 豆腐とエビのケチャップ煮

(材料) 1人分

- 豆腐...80g
- エビ...15g
- ネギ...10g
- 千んげん菜...20g
- 五ネギ...10g
- ニンニク...0.2g
- しょうが...0.3g
- にんじん...5g
- 豚ひき...10g
- 砂糖...1.2g
- ホールトマト缶...12g
- ケチャップ...8g
- 醤油...2.8g
- 片栗粉...1g

(作り方)

1. にんにく、しょうが、五ネギ、ねぎはみじん切り、にんじりは、千切りにする。
2. ホールトマトは刻む。
3. 千んげん菜は2cm位の長さに切り、茹でておく。
4. 豆腐は15等分位に切る。
5. 油で①、ひき肉、エビを炒め、水を加えてAを加え、15分位煮る。
6. 5に豆腐を加えさらに5~6分煮る。
7. 千んげん菜を入れ、混ぜ合わせ煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

A