



# 給食だより

令和2年2月1日

会津報徳保育園

「おに～のパンツはいいパンツ～♪」などと、保育室からは子ども達の元気な歌声が聞こえてきます。暦の上では立春ですが、吐く息はまだまだ白く、朝晩と冷え込みが続いています。体調を崩しやすい時期ですので、病気への抵抗力をつけるためにも、毎日の食事をしっかり摂るようにしましょう。



## 食育活動

### 納豆まぜ(さくら)

いつもは卵や野菜、チーズなどと混ぜている納豆ですが、今回は小学校の給食のように1人1パックずつ配り、小袋のしょうゆを開けたり、具材と一緒に混ぜるなどの練習をしました。手がベタベタにならないように工夫しながら混ぜていたり、具材がこぼれないようにゆっくり慎重にやる子もいました。最後はご飯に乗せてとっても美味しそうに食べていました。



### 箸の練習(ぞうグループ)

少しずつですが、ご飯を口に運び一生懸命お箸で食べています。まだまだメニューによってはつかむのが難しかったり、ごちない持ち方ではありますが、諦めずにお箸で食べようとする姿がたくさん見られます。保育園では引き続き、スプーン・フォークと並行して使っていきます。ご家庭でもぜひ、箸の持ち方の練習をしてみてください。



## ～レシピ紹介♪～

28日のおやつに登場する“肉巻きおにぎり”のレシピをご紹介します。とってもボリュームがあり、レジャーやピクニックなどにもぴったりのメニューです。



### 【材料】6個分

- ・ごはん…150g(1個25g)
- ・にんじん…1/2本
- ・卵…2個(スクランブルエッグにしておく)
- ・豚ロース肉(薄切り)…6枚
- ・焼肉のたれ…適量

### 【作り方】

- ①にんじんと一緒に炊いたご飯に、スクランブルエッグを混ぜて、俵型に成型する。
- ②豚肉を焼肉のたれにつけ、①に巻きつける。
- ③フライパンに②を並べ蓋をして豚肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④火が通ったら蓋を外し、おにぎりの両面に焼き色がつけいたら出来上がり♪

※にんじんは、あらかじめすりおろし、ご飯と一緒に炊いておきましょう。



19日は、さくら・たんぼ  
ぼ・もも組はエプロン・  
三角巾の準備をお願い  
致します！

## ～今月の予定～

- 3日 豆まき
- 7日 お誕生会
- 11日(祝) 建国記念日
- 19日 食堂ごっこ
- 23日 天皇誕生日
- 24日(祝) 振替休日



## ～4期(1~3月)の目標～

0~2歳児

色々な種類の食べ物を味わい  
皆で楽しく食事をしよう

3~5歳児

体の仕組みや食べ物の働きを知り  
バランスよく食事をしよう

