



給食からのおたより



面川報徳保育園



暦の上では立春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。この季節、風邪、インフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しますので、外から帰った際、食事前などには必ず手洗いうがいを行って感染を予防しましょう。また規則正しい生活とバランスのとれた食事をとり抵抗力をつけ病気に負けない体をつくりましょう(^_^)



マナーの見本は 周囲の大人



マナーの見本は、まずは身近な大人です。私たち大人が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねしてくれます。また、正しくお箸を持ってないお友だちがいます。保育園でも声かけをしていますが、お家でも正しい持ち方を教えてあげて下さい。



「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味だけではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」と言いましょ



- 材料 子ども1人分
- スパゲティ…35g
 - 油…1g
 - 人参…5g
 - 豚ひき肉…30g
 - 玉ねぎ…30g
 - 水…35g
 - 砂糖…1g
 - みりん…0.8g
 - しょうゆ…1.5g
 - みそ…8g
 - 片栗粉…適宜
 - もやし…10g
 - いんげん…3g



ミニレシピ みそスパゲティ

作り方

- ①人参・玉ねぎをみじん切りにする。
- ②もやしは食べやすく切りゆでる。
- ③いんげんも食べやすく切りゆでる。
- ④鍋に油を熱し、具を順に炒め、水を入れて15分位煮込む。
- ⑤スパゲティをゆでる。
- ⑥④を調味して5分位煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ゆであがったスパゲティーに、⑥の肉みそ、もやし、いんげんをのせる。



2月の行事

- 4日(金)誕生会
- 18日(金)十日市ごっこ
- ※4日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。18日はおたよりをご覧ください。

