

給食だより



2012年11月号

シャローム三育保育園

朝晩肌寒く、すっかり秋になり、冬も感じるころになりました。体調管理が難しくなりますが、体をしっかり温めて元気に保育園で遊ぶ姿を見せてほしいと思います。

さて、今月は幼児クラスでは感謝祭にさつま芋カレーを作ります。野菜の皮を剥いたり、野菜を切ったり…。とても楽しく思い出に残る行事になると思います。

美味しく、楽しくカレーが出来るように給食室も応援します。

《食事のマナー》

食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。

お茶碗をきちんと持ちましょう。

はしを正しく使いましょう。



ひじをつかない



マナーは、人と食事をする上でとても大切です。上記に記載した以外にも、たくさんあります。例えば、「口の中に食べ物が入っている時は、隠してお話しをする」ですが、子どもは悪気がなく口の中を見せてお話しをしていることが多いです。話したい気持ちが先にあり、給食会の時に話す機会のない栄養士へ一生懸命に「週末は家族とどこに遊びにいったか」など話してくれます。廊下では聞けないお話しを聞けるのでとても楽しいです。

3歳くらいだと、注意すると余計に口の中を見せてきて逆効果でした…。でも、4歳の子どもだとちょっと照れたり。こういうやり取りを大人とする機会を増やすことで5歳頃には、マナーが出来てくるのだと思います。

☆今月のメニュー☆

豆乳ポトフ

(幼児 4人分)

<材料>

- ・挽肉 60g
- ・玉葱 25g
- ・塩、片栗粉 少々
- ・さつま芋 80g
- ・人参 20g
- ・キャベツ 80g
- ・水/豆乳 80cc/50cc
- ・コンソメ、塩 適宜
- ・ブロッコリー 少々(飾り)

*体が温まり、簡単なメニューなのでご紹介します。

<作り方>

- ①玉葱はみじん切り。人参はいちょう切り。キャベツはざく切り。さつま芋は厚めのいちょう切り。ブロッコリーは小房にし、塩ゆでしておく。
- ②ボールに、ひき肉、玉葱、塩、片栗粉を入れ、よく捏ねる。
- ③鍋に水をいれ、人参、キャベツ、さつま芋の順にいれ、煮る。そこに、②を団子にして入れる。
- ④③の肉団子に火が通ったら、豆乳、コンソメ、塩をいれ、味を整える。
- ⑤器に盛り付け、ブロッコリーを飾り、できあがり!!

