

きゅうしょくだより

H26. 6 厚生館保育園

すっかりしない天気が続き、少し憂鬱な時期になりましたね。
この時期にしか見られない動物、植物もいますね。
給食室にもカタツムリのエサをもらいにきています。
食事をしっかり摂り、暑い夏に備えましょう！



■今月の行事食口

26日 おたのしみおやつ 【ココアカップケーキ】

□おすすめメニュー■

パン粉焼き

[材料 4人分]

- ・魚（白身や鮭）or 鶏肉 4切れ
- ・酒 大さじ1
- ・パン粉 50g
- ・サラダ油 大さじ
- ・粉チーズ 小さじ2

[作り方]

- ①魚や鶏肉に酒をふっておく。
- ②パン粉を弱火のフライパンできつね色になるまで炒る。
- ③②のパン粉にサラダ油を混ぜる。
粉チーズも混ぜる。
- ④①にパン粉をつけ、中に火が入るまで焼く。

酢豚風炒め

[材料 4人分]

- ・豚肉 200g
- ・玉ねぎ 小1個
- ・人参 1/3本
- ・たけのこ 50g
- ・ピーマン 1個
- ・しいたけ 2個
- ・ごま油 適量
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 大さじ1
- 酢 小さじ1
- ケチャップ 大さじ1と1/2
- ・塩 少々

[作り方]

- ①豚肉を食べやすい大きさ、玉ねぎを3cmの角切り、人参をちょう切り、たけのこ、ピーマン、椎茸も3cmの角切りにする。
- ②○の調味料を合わせておく。
- ③フライパンを熱し、ごま油をひいたら、豚肉を炒め、硬い野菜から炒める。
- ④火が通ったら、②の合わせ調味料で味をつけ、塩で味を調べて完成！

⊗ 気持ちよく食事をしよう ⊗

「いただきます」「ごちそうさま」

食事を食べるまでには、様々な人の手がかけられています。

食材を作り、育てる。集め、売る人。料理をする人。

その人たちへの

「ありがとう」の気持ちを、意味していただきます。

お互いに気持ちよく食事をするためには、姿勢も大切です。

ひじをついたり、猫背になっていませんか？背筋をのばし、きれいな姿勢でご飯を食べましょう。



毎日ある食事の時間。家族揃って食べていますか？
1人で食事をしてもおいしく感じられません。会話をしながら、食事をするのでおいしさが変わってきます。忙しい毎日ですが、みんなで食事が出る場があるといいですね。
姿勢や食器の扱い方なども大人の真似をして覚えていきます。少しずつ見ていきましょう。



～おやつ時間～

食堂で、4・5歳一緒に、2人組のグループを作りおやつを食べています。はと組の当番が、みんなの分の牛乳をつぎます。おやつをお皿に盛るのは、自分でトングを使っています。

おやつを一緒に食べています



そら豆



5月9・23日に出た「そら豆」
4、5歳でさやむきをしてくれました。一生懸命、給食室まで運んでくれました♪

さやむきのお手伝い