

きゅうしょくだより

聖隷こども園こうのとり豊田 2019年4月号



聖隷のこども園・保育園では……

ご入園・ご進級おめでとうございます。希望や期待に笑顔があふれる季節です。聖隷のすべてのこども園・保育園には調理場があり、作りたての温かくて美味しい給食を毎日提供しています。環境が変わり特に新入園児にとっては、園の給食に慣れるようになるまでには個人差もあり、さらに初めて食べる食材に戸惑うこともあるかもしれません。皆で楽しく食べることで徐々に食べられる食材も増えていくことと思えます。園児たちの変化に気を配りながら見守っていきたくと思います。

また、この「きゅうしょくだより」や毎月配布される「献立表」、毎日の給食を展示している「サンプルケース」などを家庭でのコミュニケーションの媒体としてぜひご活用して頂きたいと思えます。「今日何食べた?」「どんな味がした?」「お家でも作ってみようか」などの会話が交わされることを願っています。

「きゅうしょくだより」では食を楽しむことの提案（レシピ紹介など）や健康づくりについてなど、「食育につながる情報提供をしていきたくと思えます。

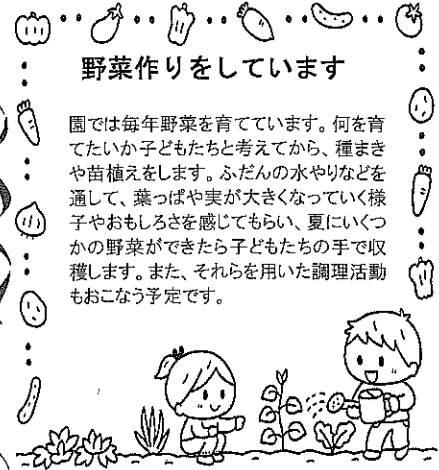
食育に力を入れています



園では、「楽しく食べる子ども」を目標に、様々な食育活動をおこなっています。主に、行事や旬を意識したクッキング活動や栽培などを中心に、日々の保育の中でも食を意識して取り組んでいます。また、5歳児を対象に一年を通して食育講座を行っています。新入園の子どもたちは、新しい生活に期待と不安もあると思えますが、園での生活に慣れて楽しく過ごせるよう見守っていきたくと思えます。

野菜作りをしています

園では毎年野菜を育てています。何を育てたいか子どもたちと考えるから、種まきや苗植えをします。ふだんの水やりなどを通して、葉っぱや実が大きくなっていく様子やおもしろさを感じてもらい、夏にいくつかの野菜ができたなら子どもたちの手で収穫します。また、それらを用いた調理活動もおこなう予定です。



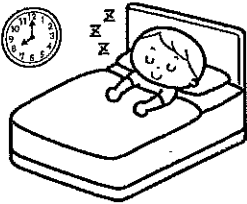
朝食レシピ紹介

味付けや風さはお好みで調整してください。



早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムを持って時間にゆとりを!



*「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムは、食事を美味しく食べ、一日を元気に過ごすために、子どものころから身につけておきたい「食育」の1つです。規則正しい生活リズムをつけることで体調も整っていきます。人間は、目覚めてから空腹を感じるまでに30分程度は必要と言われています。しっかり朝ごはんを食べるまめにも早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起きることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや、身支度も考慮し、時間に余裕をもてるとういすね。

*朝食づくりの時間がない方は、前日の夕食時に野菜を洗ったり、切ったり、茹でたりして冷蔵庫に取り分けておくとう便利です。

*食欲のない子には「寝る前にお菓子やフルーツを食べない」「家族と一緒に楽しく食べる」などのコツを活かしてみても……!小さいころから朝食を食べる習慣を身につけることが健康への第一歩です。

レンジで!! 即席具だくさんキッシュ

材料 3~4人分

ほうれん草 50g
コーン 大さじ3
ベーコン(ウインナ)2枚
パプリカ 20g
卵 1個
牛乳 大さじ3
塩コショウ 少々
ピザ用チーズ お好み量
ケチャップ お好み量

作り方

- ① 材料をカットし、タッパーに入れてレンジでチン!
- ② タッパーをレンジから取り出し、卵・牛乳・塩コショウを入れて混ぜる
- ③ チーズを振りかけて再びレンジでチン!
- ④ ケチャップをかけて出来上がり

材料 2人分

ツナ缶 1缶 油 少し
卵 1個 お好みでケチャップ

作り方

- ① ツナは油ごとフライパンに入れて炒めます。
- ② 溶いた卵を①に流し入れます。
- ③ ゆっくりと優しく箸で混ぜながら焼きあげます。
- ④ お好みでケチャップを添えてください。
*パンにのせてもいいですよ!

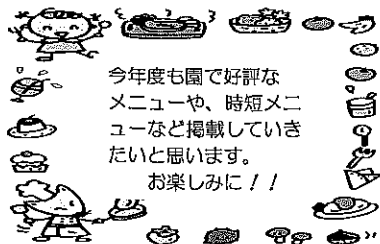
キャベツとベーコンのドムト

材料 2人分

キャベツ 2枚 ベーコン 2枚
粉チーズ 大さじ1 冷やごはん 2杯分
アスパラ 1本 固形コンソメ 1個
バター 炒め用

作り方

- ① キャベツとベーコンを食べやすい大きさに切り、バターでいためます。
- ② 水2カップとコンソメを加えて中火で煮込みます。
- ③ ごはんを入れて煮込み、水分がなくなったら粉チーズを加えとろみとコクをだします。
- ④ 茹でたアスパラを飾ってできあがりです。
*野菜は冷凍野菜でもお家にあるものでもいいですよ!



今年度も園で好評なメニューや、時短メニューなど掲載していきたくと思えます。
お楽しみに!!

