

給食だより



2024年3月
認定こども園世田谷ベアーズ
栄養士

早いもので、今年度も最後の月になりました。給食や食育を通して子どもたちが成長した姿をたくさん見ることができました。来年度も変わらず園全体で協力しながら、あたたかく子どもたちを見守っていきたいと思います。また、来月はよいよ新学期です。進級・進学に向けて生活リズムや食事のバランスを見直してみましよう。



食育＝食事の自己管理能力を養う

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。



● ジャガイモのカレーおやき ●

(約 10 個分)

- ジャガイモ……約 3 個
- 玉ねぎ……約 1/2 個
- 豚ひき肉……100g 程度
- カレー粉……少々 (お好みで調整)
- しょうゆ……小さじ 1 杯
- 塩……少々
- 油……少々



- ① 玉葱をみじん切りにし、炒める
- ② ジャガイモの皮を剥き、適当な形に切って蒸かし、マッシャー等で潰す
- ③ ①、②、調味料を混ぜ、小判型に成形をする
- ④ フライパンで油を熱し、表面がこんがりするまでおやきを焼く



便利な三杯酢

給食のレギュラー的味付けで、万能な三杯酢！醤油：砂糖：酢＝1：1：1の割合で簡単に出来ます😊和え物はもちろん、マヨネーズを加えてサラダに使ったり、三杯酢に胡麻を加えたりと多彩に味付けを変えられ、万能かつ給食でも人気です！



🌸 リクエスト給食！

3月はそう組さんがリクエストをした給食を提供する予定です。世田谷ベアーズでの給食がよい思い出になると嬉しいです。お楽しみに！

🌸 1年間の食育 🌸



4月		7月	★こぐま組 とうもろこしに触れる
5月	🎌こどもの日献立	8月	★うさぎ組 スイカに触れる
6月		9月	★りす組 野菜・果物に触れる ★こぐま組 月見団子作り ★幼児クラス 月見団子作り
7月	🍉スイカ割り ⬆️※夏休み※ ⬆️	10月	★うさぎ組 柿に触れる ★ばんだ組 マナー教室(箸) ★きりん組 さつまいも茶巾作り ★ぞう組 クッキー作り
8月		11月	★うさぎ組 野菜に触れる ★こぐま組 きのこに触れる ★きりん組 おにぎり作り(新米)
9月	🌕月見団子作り	12月	★うさぎ組 みかんに触れる ★ばんだ組 新米に触れる ★ぞう組 新米について知る
10月	👻ハロウィン献立	1月	★こぐま組 スナップエンドウに触れる ★ばんだ組 スナップエンドウに触れる ★ぞう組 3色食品群に触れる
11月		2月	🎌節分献立 🌸ひなまつり ・5歳リクエスト献立
12月	🎄クリスマス献立 ⬆️※冬休み※ ⬆️	3月	
1月		5月	★こぐま組 スナップエンドウに触れる ★ばんだ組 スナップエンドウに触れる ★ぞう組 3色食品群に触れる
2月		6月	★ばんだ組 マナー教室 ★きりん組 マナー教室 ★うさぎ組 メロンに触れる ★きりん組 マナー教室(箸) ★ぞう組 あじさいゼリー作り
3月		8月	★うさぎ組 いちごに触れる ★ばんだ組 バター作り ★きりん組 バター作り ★ぞう組 パン作り



