

給食だより 号

令和3年11月30日 認定こども園一関南保育園

これから寒い日が続きます。かぜに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

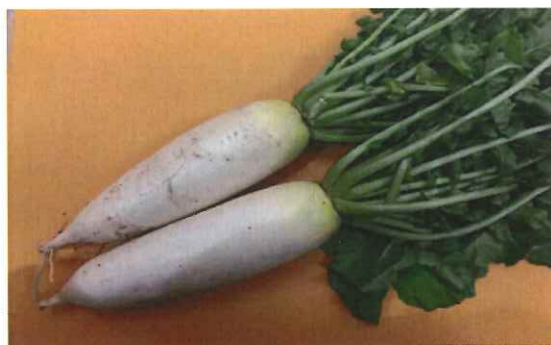
<大根収穫しました>

子供たちが育てた大根を収穫しました。5歳児さんは、ペットボトルに大根を植え、収穫し自分で育てた大根を自宅に持ち帰り、各家庭で料理し、お手伝いしている様子や、食べている様子等、写真を送ってきて頂きました。真剣に材料を切っている姿など、頑張っている様子が見られました。

園では、ふろふき大根や味噌汁にして給食に出しました。「先生おいしい！」という声が聞かれました。数名、苦手な子もいましたが、ほとんどの子が残さず食べられました。

自分で育てた野菜は、
格別美味しいでしょうね。

好評だったので、園で作っている
ふろふき大根のレシピを載せました。
ご家庭でも是非作ってみて下さい。



<作ってみませんか・ふろふき大根>

(材料)4人分

(作り方)

・大根 1/2本

①大根の皮をむき、輪切りにします。

・だし昆布(かつおだし) 10cm位

②大根を下茹でする。下茹でが終わったら

(みそだれ)

ら、大根がかぶる位の水に大根とだし昆

・味噌 20g

布を入れ火にかけます。(かつおだしでも

・砂糖 20g

いいです)30分くらい煮ます。

・みりん 12g

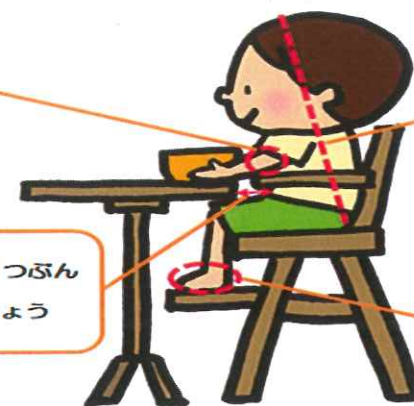
③みそだれを煮詰め、大根にかける。

<子どもに合ったいすとテーブルを>

食事の様子を見に行くと、食べる姿勢が悪かったり、肘をついて食べていたりする子が見られます。見かけたら声をかけていますが、ご家庭でも正しい姿勢で食べられるよう、声かけをお願いします。食卓で使っているテーブルやいすが高く、足がつかない場合は、お子さんの足元に台などを置いて、そこに足が乗るようにしましょう。

机は肘が直角にのる
高さにしましょう

机とお腹の間はこぶし1つぶん
を目安にイスを置きましょう



垂直よりやや前傾した
姿勢が保てるように
しましょう
※猫背にならないよう
注意!

足の裏が床にしっかり
つくとかむ筋肉が働き
やすくなります