

# 平成 28 年 12 月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。  
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！  
食事はおいしく楽しくたべましょう



## ★野菜をとりましょう・・・



生野菜派ですか？それとも加熱野菜派ですか？

野菜をたくさん食べましょう。という  
と真っ先に「サラダ」と思う人も多いと  
思います。外食でも「サラダ」は多いで  
すが生野菜のサラダで本当に野菜をたく  
さん食べられるのでしょうか。火をともし  
たり、塩もみしたりすると生野菜よりも  
見た目の量はずいぶん少なく感じます  
が、量はしっかり摂れます。

これから寒くなり、おでんや鍋ものが  
おいしい季節になります。まさに副菜を  
たくさん摂れる絶好のチャンスです！

### 《野菜がたっぷり摂れる料理の紹介》

#### ▽おでん⇒⇒⇒

厚切りにした大根は野菜量がたくさん摂れます。  
下ゆでしてから作ると大根がより一層おいしく食  
べられます。

#### ▽ロールキャベツ⇒⇒⇒

肉種部分にも細かく切ったキャベツの芯を混ぜた  
り、他の野菜やきのこをみじん切りにして入れると  
より野菜量が増します。無駄ありません。

#### ▽鍋もの⇒⇒⇒

白菜と残り野菜やきのこを入れて。冷蔵庫の整理に  
もなります。

#### ▽シチュー⇒⇒⇒

じゃが芋、にんじん、玉ねぎの定番野菜の他、  
キャベツ、ブロッコリー、かぶなどもおいしいです。



## ★子どもの食事の様子・・・

らいおん組が給食当番を実施、4グループに分  
かれ4日間かけてやりました。ごはんの盛り付け  
は少し難しいようで茶碗にご飯を入れる時、手首  
を返せない子や、指についたご飯が気になってし  
まう子、様々でした。おかずはトングを上手に使  
い、魚をはさんだり、肉をはさんでお皿に入れ、  
付け合せの野菜も皆の配分を考えた量を入れて  
ました。おかわりもお当番の子が行うので、食べ  
るのが遅い子もいつもよりスピードアップして  
食べ、お当番という意識がたかく感じられ、らい  
おん組が頼もしく見えました。楽しかった！また  
やりたい！今度は違うのをやってみたい！など  
感想が飛び交いました。



きりん組やぱんだ組では21日（月）の  
給食時「わかる？」と聞くと「松ぼっくりだ  
あ！」と言っておかわりもして食べていまし  
た。

豆腐入りハンバーグ、鮭のもみじ揚げ、か  
じきのさざれ焼き、こぎつねごはん、  
さつま芋サラダなども好評です。

「焼きそばパン クリームシチュー ボイ  
ルブロッコリー トマト みかん」11月のリ  
クエストメニューでした。大きいクラスはセ  
ルフで焼きそばをはさんで食べました。パン  
を2つに割ってしまったり、パンをちぎって  
シチューに入れて食べる子もいてわいわい  
と楽しそうに食べていました。