

食育だより

3月号

令和8年2月25日
 社会福祉法人 国立保育会
 宮前おおぞら保育園 給食室

やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、食育では野菜に触れたり、ピーラーや包丁にチャレンジしたりと成長を感じる場面がたくさんありました。食を通して子どもたちの成長を保護者の皆様とともに見守ることが出来たことを、心から感謝申し上げます。



包丁ドキドキ

楽しかった 食育活動

食育が大好きなこどもたち。
 今年度もたくさんの笑顔
 見ることができました。



お箸、難しいけどがんばるよ!



ピーラーは慎重に・・・



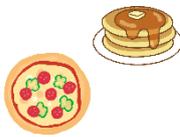
“かんぶつ”ってなんだろう？



赤ちゃんも食べるから小さくちぎろうね

食育の予定

- ・4日(水)「リクエスト食育(パフェ作り)」・・・にじ組
- ・5日(木)「ホットケーキ作り」・・・ひかり組
- ・12日(木)「ピザトースト作り」・・・つき組



※エプロンと三角巾のご用意をお願いいたします。

3月の食事目標

「食事時間に合わせて残さず食べる」

にじ組リクエストメニュー

5歳児は3月で保育園の給食が最後となります。3月の献立には5歳児からリクエストがあったメニューをたくさん取り入れています。献立表をご確認ください。

どんなメニューが思い出に残っているのか、ご家庭でもぜひお子さまに聞いてみてください。

ミートソーススパゲッティ

<材料> (幼児2人、大人2人分)

- ・スパゲティ … 230g
- ・オリーブ油 … 適量
- ・にんにく … 1.2g
- ・豚ひき肉 … 200g
- ・人参 … 84g
- ・玉ねぎ … 140g
- ・油 … 適量
- ・水 … 50cc
- ・トマトピューレ … 50g(大さじ3強)
- ・トマトケチャップ … 42g(大さじ2と1/2弱)
- ・三温糖 … 3.4g(小さじ1強) ・醤油 … 1.6g(小さじ1/3弱)
- ・塩 … 2.2g(小さじ1/2) ・米粉 … 4.4g(小さじ1と1/2)



<作り方>

1. 鍋に油を熱し、にんにく、豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったら、人参、玉ねぎを順に炒め、水を加えて煮る。
2. 1にトマトピューレ～醤油まで加えて煮込む。
3. 2に米粉をふり入れて煮る。
4. スパゲティは茹でて水気を切り、オリーブ油をまぶす。
5. 皿に4を盛り、3をかける。

3月の献立
 にじくみさんのリクエストより