



給食だより



2021年も、残すところあと1ヶ月となりました。11月も半ばまでは暖かい日が続いていましたが、急に寒くなり、ここへきてやっと冬の訪れを感じるようになりましたね。インフルエンザも流行し始めるので、マスクの着用とこまめな手洗いうがいをおこなってください。お遊戯会、クリスマス会がありますので、元気に参加できるように、年間の食育テーマ「きちんと食べよう！朝ごはん！」をしっかりと守りましょう！また来年もよろしくお願ひします。

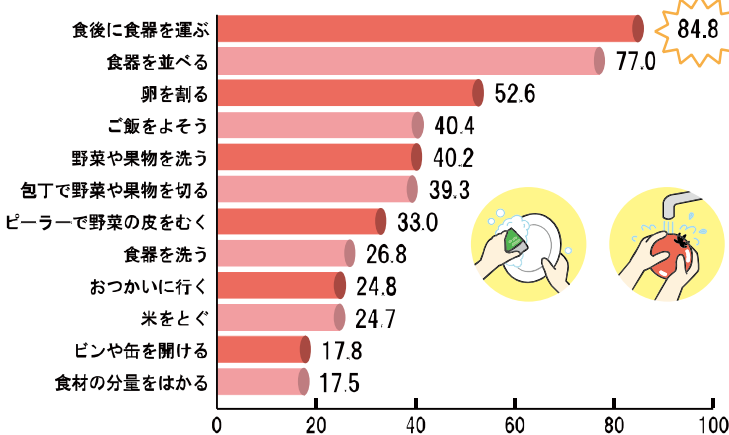


年間食育テーマ…きちんと食べよう朝ごはん！

今月の食育テーマ
楽しくお手伝いをしよう

食事づくりや手伝いは「食を営む力」を高めるだけでなく、マナーや食習慣、地域ならではの風習を覚え、コミュニケーションの基礎を築く良い機会です。年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など、食事に関わる魅力的な体験を通して、人のために動いた満足感や達成感を知ることで、より主体的に食事を楽しむことができます。

幼児（4～6歳の未就学児）が、「よくする・時々する」お手伝いの割合



出典「食事とつづけに関するアンケート2009」ベネッセ食事総合研究所

子どもにお手伝いをしてもらった時の周囲の大人の負担のひとつとして、「汚れる」ということがあります。子どもが行っても失敗しないような環境を整えて、子どもと一緒に料理を楽しみましょう。

大根の中華風煮物

【材料】

大根	300g
Aしょうゆ	3g
A酒	6g
長ねぎ	90g
豚バラ肉	50g
油	6g
水	230ml
中華だし	3g
砂糖	9g
しょうゆ	9g
酒	9g

【作り方】

- ① だいこんを1cm厚さの半月、又はちょう切り、ねぎを斜めうす切りにする。
- ② 豚ばら肉にAで下味をつける。
- ③ 鍋に油を熱し、ねぎと豚肉を炒める。
- ④ 3にだいこんを加えて炒め、水、中華だしを加えて中火で煮る。
- ⑤ あくを除き、砂糖、しょうゆ、酒を加えてだいこんがやわらかくなるまで煮る。

大根堀りをしました！大きい大根が沢山とれました♪



お家で何のお料理にもらったかな？
早速お味噌汁にもらった子もいました！
保育園での給食でも出しますよ♪