

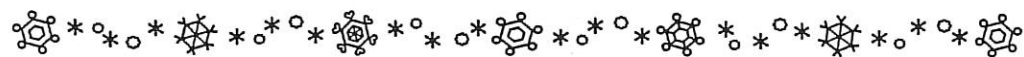


2020年 2月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571
携帯 080-4249-5006

寒さや乾燥が気になる時期になりました。
感染症の風邪やインフルエンザに負けないように、予防に気をつけて元気に過ごしたいですね。
手洗い・うがいは、習慣にしましょう！



1月の食育

いちご組…おにぎり作り

ごはんにふりかけをかけて、みんなで混ぜるところからスタートです！そのあと、ラップにごはんを乗せて、小さな手で一生懸命ぎゅっぎゅっとしました。大好きなおにぎりを自分たちで作ることができて、とっても楽しかったね(*^^*)

めろん組…カレー作り

前日に、スーパーにカレーの食材をみんなで買いに行きました！まずお部屋でどんなものがおいしいのか特徴を話しました。そこからお買い物スタートです！おいしそうなお野菜を選んできてくれました。当日は、野菜を洗って、皮をむいて、切りました。豚汁パーティーで一度包丁を使っているものでおてのもの！ケガもなく上手に出来ました。カレーも自分たちで選んで買ったので、いつもと違う味にわくわく☆ペロッと完食でした！

2月の食育

りんご組…クッキー作り

子どもたちの好きな形のクッキーと型抜きクッキーをつくります！

レシピ紹介

今月は、ベーコンライスとかぼちゃのごまマヨドレです。

【ベーコンライス】1人分

米	50g	小松菜	30g
ベーコン	15g	コンソメ	適量

- ①米は洗って、炊いておく。
- ②鍋に油を熱し、ベーコン・小松菜を炒め、火が通ったらコンソメで味をつける。
- ③炊き上がったごはん②を入れ、混ぜあわせる。

【かぼちゃのごまマヨドレ】1人分

かぼちゃ	25g	マヨドレ	3g
ブロッコリー	10g	しょうゆ	1g
砂糖	少々	ごま	1g

- ①かぼちゃは食べやすい大きさ、ブロッコリーは小房に分けて柔らかくなるまで茹でる。
- ②①に調味液とごまを加えて混ぜ合わせる。



※野菜が苦手な、副菜がどうしても汁物になってしまう(嗜好調査より)

お汁に入れたら食べれるのであれば、大丈夫です。特に今は寒い季節なので、お鍋やポトフなどにたくさん野菜を入れて食べやすくしてみると良いです。慣れてきたら、副菜に少しずつ取り入れてみましょう。給食でもしていますが、鶏肉の甘酢煮など野菜がたくさん入る主菜もあるので、参考にしてみてください。