



令和4年度
あゆみ保育園

1月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 野口 奈々

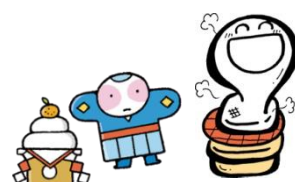
今年も1年間ありがとうございました。

お正月は、おせち料理やお餅など美味しい料理が多く、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、ご家族と一緒に体を動かしたりすると、カロリーも消費でき、コミュニケーションもたくさんとれるかと思います。お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活にならないよう、いつもの規則正しい生活を心掛けましょう。生活リズムを整え、元気いっぱいに過ごしていきましょう。

給食の目標

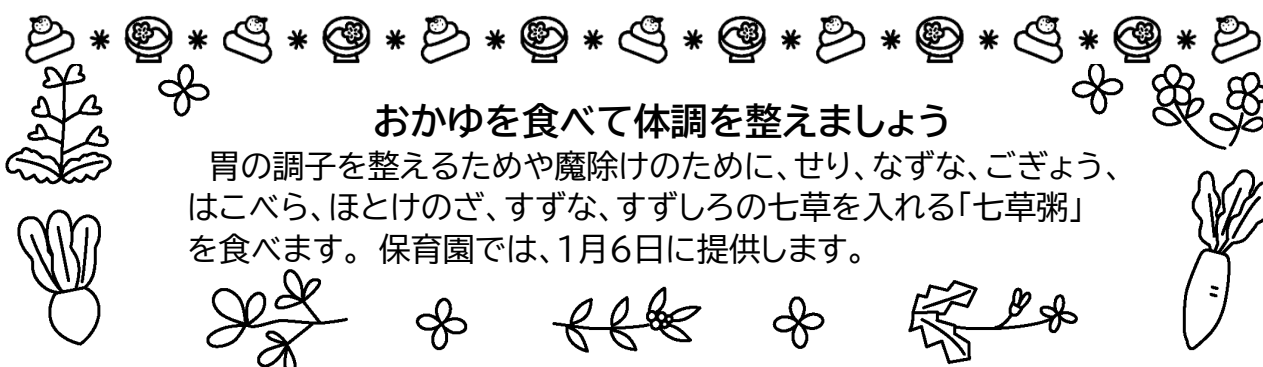
1月 箸の使い方を学ぶ

○正しい箸の持ち方、動かし方を学ぶ。 ○箸のマナーについて知る。



1月の行事予定

6日(金) 七草粥 おやつに七草粥を提供し、無病息災をお祈りします。
18日(水) お誕生日会 誕生日のお祝いメニューを提供いたします。



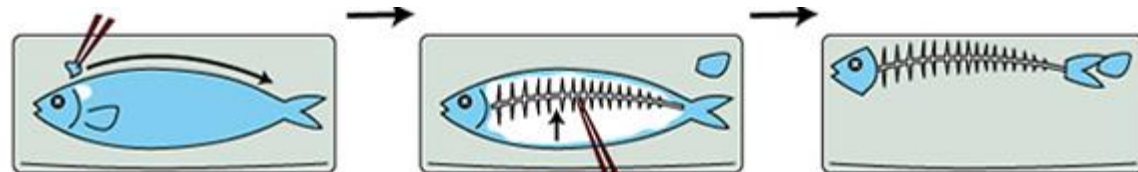
おかゆを食べて体調を整えましょう

胃の調子を整えるためや魔除けのために、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろの七草を入れる「七草粥」を食べます。保育園では、1月6日に提供します。

魚をきれいに食べられるかな？

1月は年長児さんを対象に虹鱒の1匹漬けを提供します。

骨のある魚を食べる練習は、箸の使い方に慣れてきた頃がおすすめです。箸の使い方・食事のマナーを覚えるだけではなく、巧緻性・集中力アップ効果もあります。身をはがす、裏返す、骨を抜くなどの動作を箸で行うことは、手先のトレーニングになります。是非、ご家庭でもチャレンジしてみましょう！！



① 骨にそって
頭の方から食べます。

② 頭と骨をはずして端におきます。
裏はひっくり返して食べないように
してください。

③ 身はきれいに食べ、骨などの
残りは端によせておきます。

鯖の磯辺揚げのレシピ

<材料> (2人分)

・さばの切り身(半身のもの) 1枚
(下味)

★酒 大さじ1
★しょうゆ 大さじ1
★すりおろししょうが 小さじ1

・青のり 小さじ2
・片栗粉 大さじ1
・サラダ油 適量

<作り方>

- ① さばは、食べやすい大きさに切っておく。
 - ② バットに下味の材料を混ぜ、さばを入れて10分ほどおく。
 - ③ ジップロックに片栗粉大さじ1と青のりを入れ、さばをペーパータオルで汁けを拭いて加える。
 - ④ 袋の口を閉じてかるくふり、全体に片栗粉と青のりをまぶす。
 - ⑤ しっかり片栗粉と青のりが付いたら、多めの油で揚げ焼きにする
 - ⑥ 両面焼いてカリっとしたら完成！
- ※キッチンペーパーでしっかり油をとってください。

食育アンケートより

〈お子様の少食について〉

少食の子には、三角食べを教えることが大切です。幼児期に教えておかないと、1皿ずつ食べるクセがついてしまい、小学校の給食などで時間内に食べ終えることができず、栄養が偏ってしまうこともあります。

食べさせるには、食材のゆで方や切り方を工夫して食感を変えたり、味付けを変えたりといった、調理の工夫も大切ですが、食事の楽しい雰囲気づくりもとても重要です。食べているときに「このスープに入っている野菜は何?」「かむとどんな音がする?」などと声をかけて、食べられたらぜひほめてあげてください。

