



ご入園・進級おめでとうございます

今年度も子ども達がたくさん食べてもらえるような美味しい食事づくりや、クッキングや野菜作りを通して食への興味を持ってもらえるような食育活動をしていきたいと思ひます。
1年間宜しくお祈ひします。

食育活動について

昨年の後半からはコロナの流行が少しずつ落ち着いてきたので以上児はグループ毎でクッキングをしました。今年クッキングや野菜作り、皮むきのお手伝いなどいろいろな事を子ども達と楽しんでいきたいと思ひます。
(↓写真は昨年のも物です)



【ひよこ・すみれ組】
しめじほくし



【もも組】
のり巻き



【ばらグループ】
みたらし団子



【たんぼほグループ】
チョコパイ



【ちゅーりっぷグループ】
ナン



【ひまわりグループ】
ジャム

【はと・ほし・つき組の保護者にお祈ひ】

子ども達が自分の飲みたいタイミングで水分補給ができるよう毎日水筒を持参していただきます。

※中身はお茶か麦茶・氷は冷たくなりすぎて体調を崩すことがあるので入れないでください

※スポーツドリンクは糖分が多いので入れないでください(スポーツドリンク500mlで角砂糖10個分)

暑くなる季節になってきました。子どもさんによって飲む量が違うので、各家庭で量は調節をお願いします。

【水筒について】

・お散歩の時などにも持って行きますので肩から下げられる紐付きの水筒をお願いします。

※水筒に名前のお祈ひをお願いします

※茶渋がつくので、定期的にハイターで消毒して下さい。

※1歳未満の乳児に、はちみつと黒砂糖を 与えないでください

数年前、都内において、はちみつの摂取が原因と推定される乳児ボツリヌス症における死亡事故事例がありました。乳児ボツリヌス症は1歳未満の乳児に特定の疾病で、経口的に摂取されたボツリヌス菌の芽胞が腸管内で発芽・増殖し、その際に生産される毒素により発症します。

※黒砂糖にもはちみつ同様、乳児ボツリヌス症発症の危険性があります。

(東京都福祉保健局・子どもの栄養
2018年11月号参照文)

旬の食材を使ったメニュー

【春キャベツのメンチカツ】

材料(約6個分)

豚ひき肉	300g	衣	{ <table border="0"> <tr><td>小麦粉</td><td>100g</td></tr> <tr><td>卵</td><td>3個</td></tr> <tr><td>パン粉</td><td>200g</td></tr> </table>	小麦粉	100g	卵	3個	パン粉	200g
小麦粉	100g								
卵	3個								
パン粉	200g								
キャベツ	500g								
玉ねぎ	200g								
卵	1個								
生パン粉	40g								
			ウスターソース 適量						

【作り方】

- ①キャベツを四角く切り、塩をまぶしておく
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③キャベツと玉ねぎ、豚ひき肉、卵、パン粉、塩コショウをあわせ、捏ねる
- ④形を成形し、小麦粉→卵→パン粉の順番で衣をつけて揚げる
- ⑤ウスターソースをかけて出来上がり

