

2019年度ニコニコ桜だより10月号



<http://www.2525sakura.com/>

幼保連携型認定こども園
ニコニコ桜保育園 南郷町8-12
ニコニコ桜今津灯保育園 今津水波町9-8

ニコニコ給食だより《献立づくり》

「今日の献立、昨日と似てしまった!」「夕ご飯、何にしよう?」「なんだか、毎日同じようなものばかり。」などといったことはありませんか? 献立を作成するポイントを押さえ、より楽しく食事づくりをしましょう。

1. 主菜を決める

メイン食材を曜日で決めることにより、栄養的に偏ることなく、いろいろな食材を使用することができます。

月	火	水	木	金	土	日
						
さかなの日	鶏肉の日	大豆製品の日	さかなの日	卵の日	牛肉/豚肉の日	大豆製品の日

2. 主菜の味付けを決めましょう

メインとなる食材にあわせて味付けを考えましょう。1つの食材からいろいろな料理を作ること、子どもの食体験の幅が広がります。

		
和風	中華風	洋風
冷奴	麻婆豆腐	ポークビーンズ

3. 副菜を考える

副菜とは野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた、和え物、煮物、蒸し物、サラダなどのおかずです。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。

●旬の食材を積極的に使しましょう!
様々な利点がある旬の食材を使って、無理なく家族みんなに喜ばれるおかずを作りましょう。

4. 汁を考える

副菜と同様に、野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた料理です。咀嚼、嚥下機能が未発達な子どもにとっては、食事全体を食べやすくしてくれる料理です。
●主菜・副菜の使用食材を考慮して汁の種類や具を考えましょう!日本の食文化である「だし」のうま味をプラス! 和食の基本である「一汁二菜」で健康的な食事を楽しみましょう。

【材料 4人分】じゃが芋のかしー炒め

じゃが芋	200g
人参	40g
ベーコン	30g
パセリ	2g
炒め油	5g
カレー粉	1g
濃口醤油	10g



《手順》

- ①人参・じゃが芋は太千切りにし、各々2分ほど固めに湯がいておく。
 - ②ベーコンは太千切り、パセリはみじん切りにしておく。
 - ③フライパンに炒め油を熱し、ベーコン、パセリ、人参、じゃが芋の順に炒める。
 - ④カレー粉、濃口醤油で調味する。
- *じゃが芋は少し固めの仕上がりになりますが、食べにくそうでしたら湯がき時間を延ばしてみてください。

0・1歳児のおともだちへ

ひよこ 中川ひろたか：文 平田利之：絵 金の星社	たまごが割れて、ひよこが生まれた。ママを探して歩きます。 心がほっこりする絵本です。
--	---



1歳児のおともだちへ

しゅっしゅっ ぼっぼ トンネルですよ 林なつこ 作 教育画劇	穴あき表紙の中の機関車くんが線路を行くとさぎさんが…。次々に出会うお友達がそれぞれに楽しいトンネルを作って、機関車くんが通ります。
---	---



2歳児のおともだちへ

でんしゃでいこう でんしゃでかえろう 作・絵：新井 洋行 えほんの社	前から読んで後ろから見ても楽しめる一冊。山の駅から海の駅に到着するまでの様子を描いたお話です。移り変わる景色や音が微妙に変化することにも注目です。
---	---



3歳児のおともだちへ

かばくん 岸田裕子 文 中谷千代子 絵 福音館書店	動物園に住むカバの親子の元に、今日もお客さんが沢山やってきます。亀の子もいますよ。色々なお客さんの心の中に、親子のかばくんと亀の子への優しく穏やかに流れる時間が、描かれた絵本です。今度の休みに行ってみませんか、動物園に!
---	--



4・5歳児のおともだちへ

おおきなきがほしい 佐藤 さとる 作 村上 勉 絵 偕成社	かおるの考える大きな木・・・素敵な素敵な木なのです。夏は?秋は?冬は?春は?想像はどんどん広がります。
---	---



☆ニコニコ桜と今津灯保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆