

令和3年度
6月



しとしと、雨が降る日が続く6月が始まりましたね。
子どもたちも室内遊びが多くなり、休日の過ごし方に悩む季節ですね。
そんな雨の休日には、ご家庭でクッキングをして
食への関心を高めてみてはいかがでしょうか。
今回は保育園の定番おやつ、マカロニあべかわをご紹介します。

材 料

作りやすい分量

マカロニ 60グラム

★きな粉 30グラム

★砂糖 20g



作り方

★をまぜ合わせておきます。

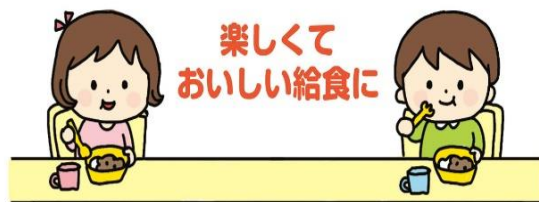
①マカロニをゆで、お湯を切ります。

②★を温かいマカロニにまぶし完成です！

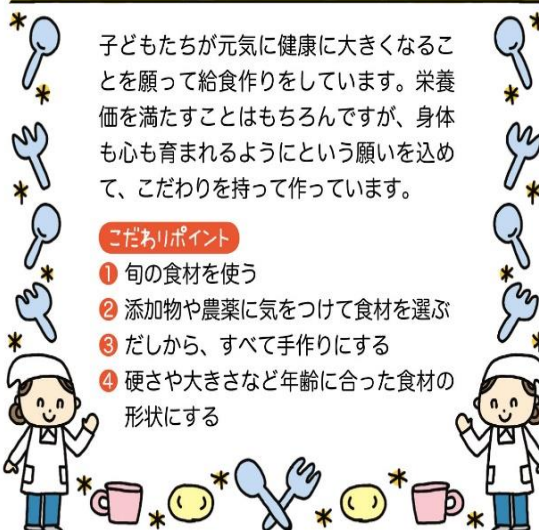
きな粉と砂糖は量らなくても、
3:2の割合で美味しくできますよ♪



火傷に注意し、大人の方と一緒にクッキングを楽しみましょう(〇〇)



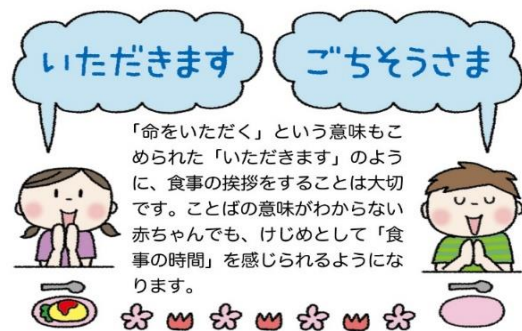
楽しくて
おいしい給食に



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ①旬の食材を使う
- ②添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③だしから、すべて手作りにする
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。