



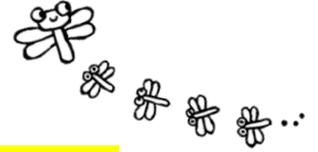
食育だより

伊波野保育園
令和5年度9月



今年も猛暑日が続き、残暑厳しい9月になりそうです。こまめに水分補給をしながら、しっかり食べて、元気いっぱい秋の活動を楽しみたいですね。

手作り弁当の目が始まります!!(9.10.11月)



★全クラス対象です。 ※離乳食のお子さんもご家庭から離乳食弁当をお願いします。

予定

9/26(火)	10/27(金)	11/28(火)
---------	----------	----------

※1、2歳児は9/16(土)の親子遠足の日が手作り弁当の日となるので、9/26(火)は園で給食が出ます。



★お願い★

- ・お弁当は豪華なものにする必要はありません。
- ・デザートを持ってくる場合は、食事に支障のない程度の**果物**にしましょう。(ゼリー、プリン等は持ってこないで下さい。)
- ・お子さんが出し入れしやすいように、ハンカチタイプの包みではなく、袋式の入れ物に入れて下さい。
- ・右の写真のような箸とスプーンのセットは、使わない食具の**紛失の恐れ**があるため、お子さんの使える食具だけを持ってきましょう。
- ・ゴムバンドも紛失の恐れがあるため、やめましょう。
- ・全てのものに記名をお願いします。(箸箱、弁当のふた、袋なども)



★危険防止の為★

- ・園ではぶどうやミニトマトなどの球状のものは誤ってのどに詰まらせる危険を考慮して、大きさに応じて1/4や1/2に切っています。お弁当に入れられる際も、お子さんの口に合わせて、丸いままではなく大きさに応じて切ってくださいますようお願いいたします。
- ・ピックを使用すると見た目が可愛くなりますが、のどに刺さる心配や小さいものなど間違えて飲み込む危険もありますので、使用しないようお願いいたします。



お弁当おすすめレシピ ★鶏のごまみそ焼き★

材料：鶏もも肉(一口大)…300g

みそ …大さじ1
 砂糖 …大さじ1弱
 しょうゆ …大さじ2/3
 みりん …大さじ1
 すりごま …大さじ1
 しょうが(搾り汁)…少々

～作り方～

- ① ボールに肉以外のすべての材料を合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ② 30分程漬け込んだら、オーブントースターやフライパンで焼く。

※オープンで焼く場合は170℃15分くらい様子を見て下さい。

※前日の夜に漬け込んでおくと、朝焼くだけで簡単ですよ。

※魚に変えても美味しいです。

時間がたっても柔らかく、味もしっかりしているからお弁当におすすめです。