



食育だより

伊波野保育園
令和7年4月



ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かな春風に包まれて、新年度がスタートしました。新園舎に向けての工事が始まり、給食室から見える園庭もすっかり変わりました。今までできていた遊びができないかもしれませんが、子どもたちは工夫して楽しむことの名人です。しっかり遊びこみ、おなかをすかせて「今日の給食なあに？」と給食室をのぞいてくれることを待っています。

食べることは生きること。子どもたちが安心して給食を食べられるよう、今年度も心を込めてごちそう作りに励みます。



みんなで楽しく食べよう！

食事には、精神的な安らぎを得て心を強くする、という大きな力があります。食品に含まれる栄養素は身体を作るだけでなく、気分を高揚させたり、リラックスさせたりもします。

『仲間やみんなで食べるとおいしい！』と感じるのは、相手と気持ちが通じてわくわくしているからです。みんなで食べる楽しさを体験することは、人の気持ちがよく分かるようになっていたり、思いやりの心を育んだりするきっかけともなります。また、家族と『おいしかったね』と満足感を共に味わうことで、心の安定がうまれます。園でもご家庭でも、みんなで食べる楽しさを伝えていきたいですね。



給食おすすめレシピ

★焼きキャベツメンチ★

＜材料＞ (4～5人分)

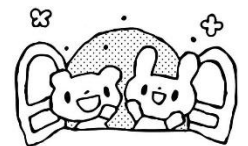
豚ミンチ ……200g
 キャベツ ……100g
 玉ねぎ ……1玉
 しょうが ……すりおろし少々
 塩 ……ひとつまみ
 しょうゆ ……大さじ1
 ごま油 ……小さじ1
 片栗粉 ……50g
 玄米フレーク ……適量

給食やおやつに登場するメニューの中からおすすめのレシピを食育だよりや献立表にて紹介します。ぜひ、お家でも作ってみてください。



＜作り方＞

- ① キャベツと玉ねぎは大きめのみじん切りにする。
- ② ボウルに玄米フレーク以外のすべての材料を入れ、ねばりが出るまでこねる。
- ③ 耐熱皿に②を平らにのばし、上から砕いた玄米フレークをちりばめる。
- ④ 170度のオーブンで15～20分程度焼く。



★玄米フレークをごまに変えても美味しくできます。

★玄米フレークを使わずに、餃子のタネとして使用したり、小さく丸めてスープに入れたり、色々とアレンジできますよ。