

2月の給食だより

令和3年2月5日発行 美女木げんき保育園

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。
風邪やインフルエンザに感染しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で、体調を整えて今年度残り2ヶ月間元気にすごしましょう！

◆マナーのお手本は、周囲の大人です◆

子どもが大人になったとき、恥ずかしくない食事マナーを身につけるためには、幼い頃からの正しい習慣づけが必要です。大人が普段の生活で何気なくしている行動が子どもが一番の見本になっています。ただ、「だめ！」と注意するのではなく、理由を説明して「こうしてみようね」とサポートすることや、きちんとできたときにはたっぷり褒めてあげるということを忘れずに、自然に子どもがマナーを覚えられるような環境を、園でもご家庭でも作っていただきたいと思います。

㊦ 離乳食期からスタート

- ・しっかり座って食事する
- ・あいさつをする（大人が手を合わせて、子どもが真似をする）
- ・テレビをつけない（食べることにしっかりと集中できるような環境を作る）

㊦ 1才のうちに身につけておきたいマナー

- ・食べる前に、手洗い、うがいをする
- ・口にたくさん入れ過ぎない、飲み込んでいないのに次々と入れない
- ・口をしっかりと閉じて噛む
- ・食器を叩いたり、スプーンやフォークをおもちゃにしない

㊦ 2才のうちに身につけておきたいマナー

- ・できるだけ色々なものを食べよう
- ・お箸を使ってみよう
- ・良い姿勢で食べよう（背筋をのばす、肘をつかない、器に手を添える）



2月の献立から

鱈のピカタ

<材料>

- ・鱈…1切
- ・料理酒…適量
- ・小麦粉…少量
- ・卵…1個
- ・青のり…少量
- ・油

<作り方>

- ① 鱈はひと口大に切り、料理酒を振って5～6分おく。水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ② ボウルに卵と青のりを混ぜ合わせる。
- ③ ②の卵液に①をくぐらせ、油を熱したフライパンで両面焼いて、出来上がり。



1月12日食育活動ドレッシング作り

シーザー ドレッシングレシピ

- ・マヨネーズ…大3
- ・おろしにんにく…1cm
- ・牛乳…大4
- ・レモン汁…大1/2
- ・粉チーズ…大1

和風胡麻 ドレッシングレシピ

- ・醤油…大6
- ・サラダ油…大6
- ・穀物酢…大7
- ・砂糖…大3
- ・すりごま…大1
- ・塩…少量

どんなにおいがるかな？



出来上がったドレッシングをちょっと味見(*'▽')給食の時間に2種類から好きな方を選んでサラダにかけて食べました！