



おおきくなーれ

仙 台 保 育 園
給食だより
2月号

「食事バランスガイド」

を知っていますか？
1日に、「何を」「どれだけ」食べれば
いいのかイラストで分かりやすく示
したものです。
コマの形をしていて、食事バランスが
整っているとコマがスムーズに回る
(健康な生活を送れる)ことを表して
います。

1日分の食事量の目安です！
(3～5歳児)

参考:「幼児の食事バランスガイド」
(東京都福祉保健局策定)

運動

水・お茶

主食(ごはん、パン、麺類)
子ども用茶碗なら3～4杯程度

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から
3皿程度

副菜(野菜、きのこ、
いも、海藻料理)
野菜料理4皿程度

牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

果物
みかんだったら1～2個程度

ピザ作り in すずらん組

1人1枚、餃子の皮にケチャップを塗って、玉葱、ピーマン、ハム、コーン、チーズをトッピングしました。大人が思ったより上手に出来たのでびっくり！お昼ごはんに焼いたピザを食べました。

トッピングの段階で、
具材を口に運んで
しまった子がいた
のは秘密の話☆



おせち料理登場！

紅白なます、栗きんとん、筑前煮を年明けの給食で出しました。毎年子ども達大苦戦の紅白なます、今年の子供達は意外とすんなり食べてくれました。「栗きんとんは、お金持ちになりますようにって願いが込められているんだよ」とお話ししましたが、子ども達は分かってくれたかなあ？

栗が入ってるよ！
美味しい～♪



七草粥で今年も元気！

七草粥は毎年たくさん食べてくれます。「7種類のお野菜が入ってるんだよ」と話すと、一つ一つの葉っぱをおかゆの中から取り出し、「これ？」「これ？」と聞いてくれるたんぽぽ組さん。「今年1年みんなが元気で過ごせますようにって、お祈りしながら作ったからね！」とお話しました。

すずな、すずしろ、
ほとけのざ、ごぎょう、
はこべら、せり、
なずな！



うどん作り in ひまわり組

親子クッキングでうどんを作りました。中力粉と塩と水をみんなでボウルでこねた後、ジップロックに入れてタオルで包み足で踏んでさらにこねます。その後、薄く伸ばして折り畳み、包丁で切ると、...うどんの麺の出来上がり～！手作りのうどんはとっても噛みごたえがありました、みんな美味しく食べてくれました。

