

給食だより 1月号

令和2年12月28日
富岡保育園

12月の冬至を過ぎると少しずつ日差しが長くなり正月、立春と徐々に明るさが増してきます。新しい年をスタートするために、皆でお家の掃除をしてお正月を迎える準備をします。子ども達にとっても、きっと楽しい思い出となるはずだった年末年始は新型コロナウイルスの感染拡大にともない、静かなお正月を迎えられるお家も多いのではないのでしょうか。まさにコロナに始まりコロナに暮れる令和2年となってしまいました。連日、テレビのニュースで「過去最多」という文字が流れ、私達もより気を引き締めて予防しなければと考えます。保育園でも数々の行事が縮小や中止となり、淋しい思いをしている子ども達ですが、この子ども達の笑顔を絶やすことのないように食事の面からも、栄養と愛情のこもった給食を提供し、寒さに負けず元気に過ごしてほしいと思います。明けて2021年もどうぞよろしくお願い致します。



～12月の献立より～

毎年12月は給食試食会を行っておりましたが、今回はコロナウイルス感染予防として会食は控えることとし中止となりましたが、保育園の給食やおやつについての意見などありましたらお気軽にお尋ね下さい。玄関に給食とおやつを展示しておりますので、お迎えの時にご覧下さい。お家での食事作りのお役にたてば嬉しく思います。畑で収穫したレタス、大根、白菜、小松菜、ねぎ、さつまいもなどどんどん給食に登場しています。そして天草市で子ども食堂をされている方より“里芋をたくさん頂いて使いきれないので保育園の子ども達にどうぞ”とおすそ分けして頂きました。「さ～献立変更です！！何にしようかな？」と早速里芋コロッケを作りました。里芋だけだと軟らかすぎるので少しじゃが芋も混ぜて。量も多いので衣を付ける時は松崎先生に声をかけて4人体制です。里芋5kg、じゃが芋2kg計7kgで作りました。コロッケなので一回の揚げ時間はさほどかかりませんが、量が多いので一時間はかかりました。子ども達も職員もあっという間に食べてしまい、おいしいコロッケでした。他には豚汁の具にも使いました。新鮮な美味しい里芋を子ども達のためにありがとうございました。浜崎しゅうとくんところからもレタスをたくさん頂き、ありがとうございました。旬の野菜をおいしく食べることができて幸せな子ども達です。よく食べたメニューを紹介します。

—主菜—

- サバのみそ煮
- ポークビーンズ
- ミートローフ
- 肉じゃが
- 皿うどん
- きつねうどん
- ハヤシライス
- スコッチエッグ
- 鶏肉のマーマレード焼き
- 里芋コロッケ
- 変わりチキン南蛮
- 竹輪の磯辺揚げ
- 冬野菜のシチュー
- 豚肉の生姜焼き
- 鮭の照り焼き
- スパニッシュオムレツ
- 厚揚げの肉みそピザ

—副菜・汁物—

- 小松菜のサラダ
- かきたま汁
- 春雨サラダ
- ブルコギ炒め
- レタスサラダ
- スパゲティサラダ
- マーボー大根
- 冬野菜のあったか汁
- レタスとささ身のサラダ
- ほうれん草のごま和え
- チンゲン菜のスープ
- キャベツのみそ汁

—おやつ—

- ジャムサンド
- 呉汁ポッキー
- 焼き芋
- 簡単ピザ
- 牛乳くずもち
- いちごのヨーグルトムース
- ココアクッキーバ
- マーブルケーキ
- シュガーラスク
- マドレーヌ風ケーキ
- リゾット風スープ



子どもにおいしく食べさせるためのポイント！！

食事の前は空腹が原則

お腹が空いたからと言ってごはんの前におやつやパンなどを与えてはダメ。それだけでお腹がいっぱいになりごはんを食べられなくなります。

テレビは消して、食事に集中させる

「テレビは食事が終わってからにしようね」と声をかけ、テレビを消して食事をしましょう。テレビがついていない分、大切なコミュニケーションの場に。



大人がお手本になって何でも食べよう

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は大人がお手本を見せます。そして何でもおいしそうに食べる大人の姿は、子どもにも食べる楽しさを伝えます。



お手伝いで食事に興味を持たせよう

子どもがお手伝いをしたいと言ったら積極的に手伝ってもらいましょう。自分で手伝った料理や盛り付けた物はおいしく感じたくさん食べるものです。