



きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



まだまだ寒い日が続きますが、体調はいかがでしょう？今月ゆき組はイワシの手開き、ほし組が味噌作りをするなどなかなか家では経験できないクッキングを行う予定です。他の組も楽しいクッキングを予定していますので、体調を整え登園してきてください。



今年の恵方は東北東

節分は鬼を追い出して厄払いするための行事です。その節分の日、商売繁盛や家内安全、無病息災などを願う目的で縁起の良い七福神にあやかり、7つの具材を使って福を巻き込むという意味がある太巻きを食べるようになりました。

恵方は「東北東」「西南西」「南南東」「北北西」「南南東」の順で4つの方角が5年周期で一巡します。↑保育園では4つの具材を巻いています



ブリの解体をしました

重さ7.4kg長さ1mのブリをみんなの前で三枚おろしにしました。解体後、内臓や頭を見て興味津々な子や怖がる子と様々でしたが命を頂いて自分たちが生きていると感じてもらえたと思います。



きりん組 こぶきいも

じゃが芋を切り湯がいてお椀に入れアルミホイルで上から蓋をしました。縦に横にふりふり！！じゃが芋の角が取れた立派なこぶきいもが完成しました。



1月のクッキング

ひばり組 肉じゃが

お鍋が熱いと分かっており具材や調味料を入れる時はそっと入れる賢いひばり組でした。



りす組 鮭と豆腐のグラタン

豆腐をバターナイフで四角に切りました。力加減もばっちりで崩れないようにやさしくお椀に入れることができました。



ゆき組 かつおこんぶ出汁

白湯、昆布だし、かつお昆布だし、塩入りかつお昆布だしの順に味の違いを感じてもらいました。昆布だしの味はかなり不評ですが、かつお・塩を加えていくとどんどん美味しくなると感じていました。



ひよこ組 ほうれん草とツナのお浸し

先月と同様でほうれん草、もやし、加熱した人参をちぎりました。指先の力が増したのか、小さくちぎれるようになっていました。目の前で味付けしたお浸しをパクパク食



2月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	389kcal	13.8g	12.1g	189mg	496mg	1.6g	179μgRE	0.18mg	0.23mg	16mg	1.1g	2.5g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	555kcal	19.7g	17.3g	251mg	709mg	2.1g	255μgRE	0.28mg	0.34mg	24mg	1.7g	3.5g

1月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	381kcal	13.8g	11.4g	195mg	550mg	1.5g	192μgRE	0.22mg	0.25mg	22mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	542kcal	19.7g	16.4g	261mg	787mg	2.0g	273μgRE	0.31mg	0.35mg	31mg	1.8g	4.0g