



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園







今年度も残すところあと1か月。4月に比べて子どもたちは心も体もひとまわり大きくなったように感じます。給食を通じて、食への興味や関心も育っていたら嬉しいです。進級、転園、入学を控え、嬉しさもあり寂しさもあることでしょう。お友達と楽しく食べる時間を大切に、おいしい思い出をたくさん作ってあげたいと思います。



未来につなげていきたい「和食」

海外では「和食ブーム」が起きている一方、生活環境が大きく変化する中で、国内での「和食」の存在は薄れつつあります。それでも私たちの食生活の中には古くから伝わる風習やしきたりがたくさん残っています。和食は「自然や食べ物に感謝する」「家族の幸せや健康を願う」という心を大切にする食事です。子どもたちにもその心を伝えていきたいものです。

できることから始める「和食」

<p>食べ物の命や料理を作ってくれた人に「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>箸や食器の持ち方、使い方、食べる所作など、食事の食のマナーを教える</p> 	<p>ご飯茶碗、汁椀を揃えて食事をすすめる。おかずを1～3品足し、バランスよく食べる</p> 
<p>地元や旅行先などでその土地の郷土料理を食べる</p> 	<p>季節が感じられる旬の食材を使う</p> 	<p>子どもの成長や健康を願う行事を楽しむ</p> 

一年間を振り返ろう

1年間の食生活を振り返り、できたこと、頑張りたいことをチェックしてみましょう。

- 食事の前にきれいに手をあらったかな？
- 箸やスプーンを正しく持てたかな？
- 姿勢よく食べたかな？
- 朝ごはんを毎日食べたかな？
- 好き嫌いせずに何でも食べたかな？
- 食事のマナーを守れたかな？
- よく噛んで、ゆっくり食べたかな？
- 後片付けもきちんとできたかな？



作ってみませんか りんごケーキ

材料（天板1枚分）

りんご…400g（皮・芯をむいた重さ）

小麦粉…140g

卵…200g

プレーンヨーグルト…270g

砂糖…120g

サラダ油…120cc

作り方

- ① りんごはいちょう切りにして、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ② 卵と砂糖を泡立て、プレーンヨーグルトを加える。小麦粉を加えさっくり混ぜ合わせたらサラダ油を少しずつ加え、混ぜる。
- ③ ①に③を流し入れ、180℃のオーブンで35～40分焼く。

