



# 給食だより

平成31年 3月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室



早いもので今年度も後ひと月となりました。きりん組さんにとっては幼稚園で過ごす最後の  
一か月です。バス遠足やなわとび大会も終わり、残すは誕生会とお別れ遠足、そして卒園式です。  
園の子供たち皆が、元気に次のステップを踏み出せるように見守っていきたくと思っています。

## 一年間を振り返ろう

3月は締めくくりの月です。一年間で出来るようにな  
った事を親子で話してみてもはどうでしょうか？

- ◎朝ごはんを毎日食べた
- ◎良く噛んで食べた
- ◎色々な色の仲間の食べ物を食べた
- ◎箸を上手に使うことが出来た

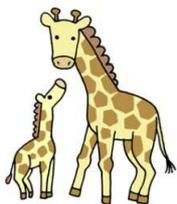


## バランスの良い献立の作り方

～3つのお皿をそろえて、栄養バランスを整える。～

栄養バランスのとれた食事を考えるとき、そんな時に役立つのが「3つのお皿」です。  
「3つのお皿」とは、主食・主菜・副菜による管理です。  
「主食」は、ご飯やパン、麺類がメインのもの。「主菜」は、肉、魚、卵、大豆製品が献立の中心。  
「副菜」は、野菜、きのこ、芋、海藻などが主材料となるおかずのことです。この3つのお皿を  
意識していれば、外食時でもバランスの良い食事がとれます。

## 楽しかった♪芋まんじゅう作り&クラスクッキング



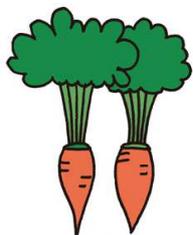
2月8日にきりん組のみんなは、食育改善委員の方々と芋まんじゅう作り体験を  
行いました。食育改善委員さんが作ってくださった、まんじゅうの生地に  
芋あんが見えないように包む作業に、悪戦苦闘しながらも上手に包むことが  
出来ました。蒸し上がった芋まんじゅうは、温かいうちに美味しく  
頂きました。

2月18日にりす組のみんなでクラスクッキングを行いました。ギリギリまで  
何を作るのか秘密にしており、初めてのクッキングが楽しみで仕方ない様子が  
伝わって来ました。いざ本番で「今日はみんなでパンを作ります！」と言うと  
すごく喜んでくれました。目の前で粉がパンの生地になっていく様子に目を輝かせ  
それぞれに生地を配り、好きな様に丸めさせると個性的な形が出来あがりました。  
パンが焼き上がるまでの間、健康にまつわる紙芝居を静かに聞くことも出来ました。  
出来上がったパンは、素朴な味で、とても美味しかったです。



## 美味しい旬の食べ物 … 「人参」

～皮も利用しましょう～



人参はβ-カロテンの宝庫。高い抗酸化力を働かせて活性酸素を  
除去し、血管や内臓の細胞を守ります。β-カロテンは皮のすぐ下に  
多いので、皮を薄く剥くか皮ごと食べましょう。  
油を使って調理するとβ-カロテンの吸収が高まり、効率よく  
摂取できます。