



清水台幼稚園
小規模保育つぼみ



令和元年度

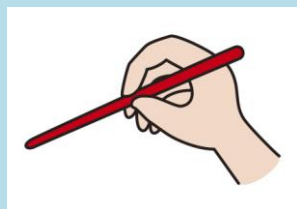
食育通信

暖冬とはいふものの、まだまだ寒いこの時期。風邪やインフルエンザに負けないよう
予防に気を配りながら、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

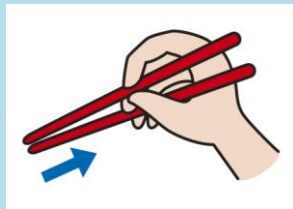
お箸、上手に使えていますか？

進級を前に、子どもたちがお箸を正しく持っているのか、見直してみませんか？

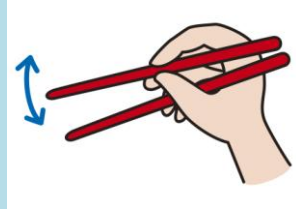
★お箸の持ち方の練習



①えんぴつを持つように、
親指、人差し指、中指で
お箸を1本持つ。



②下のお箸を差し込み、
親指の付け根と薬指の第
一関節で支える。



③人差し指と中指を使っ
て、上のお箸を上下に動
かす(親指や下のお箸は
動かさない)。

お箸を使うのが苦手なお子さんは、1本を鉛筆もちで上下に動かす練習をするだけでも上達してくると思います。
ぜひご家庭でも一緒にやってみてくださいね。



1/23 年中組さんリクエスト

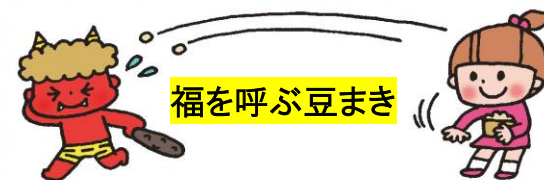


ミートボール

1/27 お誕生日会のおやつ



黒豆チーズケーキ



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

1/23 ミートボール



〈材料〉

★肉団子

- ・鶏ミンチ 150g
- ・豚ミンチ 150g
- ・玉ねぎ 1個
(みじん切り)
- ・パン粉 50g
- ・牛乳 75cc
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩、コショウ 少々

★たれ

- ・水 300cc
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1½
- ・片栗粉 大さじ1強
- ・鶏ガラ顆粒 小さじ¼
- ・コンソメ顆粒 小さじ¼

〈作り方〉

- 1.ボウルに肉団子の材料を全て入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- 2.天板にクッキングシートを敷き、一口大に丸め、並べていく。170℃のオーブンで15~20分焼く。(串を刺して透明の肉汁が出てきたら焼き上がり)
- 3.鍋にたれの材料を全て入れ、よく混ぜてから火をつける。
- 4.絶えずかき混ぜ、沸騰し、とろみがつけばOK。
- 5.②に④を絡めて出来上がり。

☆1月の実施栄養量

小規模保育つぼみ(赤色)

清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
494 kcal	16.8g	15.3g	221 mg	2.0 mg	3.0g	1.9g
404 kcal	14.6g	10.3g	82 mg	1.7 mg	3.3g	2.2g

☆2月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
479 kcal	17.2g	14.8g	239 mg	2.5 mg	3.3g	1.8g
422 kcal	15.3g	11.2g	99 mg	2.1 mg	3.7g	2.0g