

給食たより

令和5年9月発行
 社会福祉法人 勢理客こども園
 園長 比嘉 裕
 TEL 098-877-3442
 担当 ひまわり組

すみれ組

苦手な食材も「交代ね～」とやりとりができるようになってきたよ♪



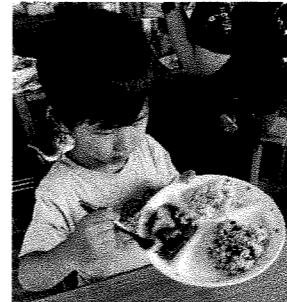
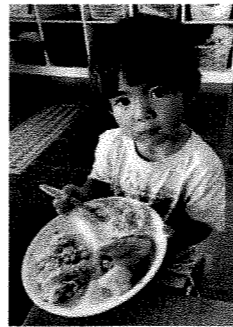
もも組

こんなに大きな食材でも「がーじ」と1口ずつ噛みきるよ！すごいでしょ～♪
 いろんな食材、味に慣れていこうね♪



ゆり組

大きな3品皿も持てるよ！
 ごはんやおかずを1ヵ所に集めながら食べるのも意識しています♪



～指先の発達～
 ご家庭でもみてあげてくださいね♪

～「3本指」で持てるかな？～
 指先が発達してくると3本の指で持つことができます！スプーンの持ち方にもつながっていきますよ。

ひまわり組

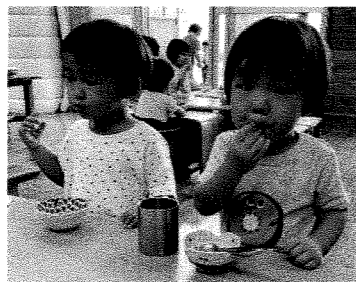
机の準備や後片付け、ごはんも自分で配膳したり自分で食べられる量を調整しているよ！
 おはし使いも上手になってきたよ～！



会話を楽しみながらいただきます♪

たんぼぼ組

しっかり噛みきってよく噛んで食べてね！



手づかみ食べも大切にしながらスプーンにも慣れていこうね☆



年長組

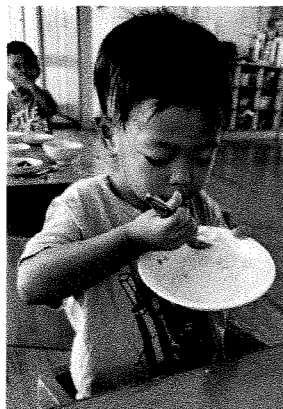
就学に向けて当番が配膳するよ!!
 ごはん、おかず、味噌汁交代で食べられるかな？



～食事の姿勢～チェックポイント☆
 ・両足が床についているかな？
 ・机にお腹がついていないかな？
 ・背中を伸ばしてお皿が持てるかな？

さくら組

スプーンもしっかり握れるよ！
 お皿だって持てるんだ～♪



先生、お友だちと一緒にたのしいな～♪
 食事の楽しい雰囲気も大切に…



鶏肉とれんこんの甘酢炒め

材料(5人分)

- ・鶏もも肉 230g・しょうゆ 小さじ1
- ・おろししょうが 0.5g・片栗粉 適量
- ・なす 1本・れんこん 1本
- ・揚げ油 適量
- 砂糖 10g
- しょうゆ 15ml
- 酢 10ml
- 片栗粉 適量

調味料

卵の花サラダ

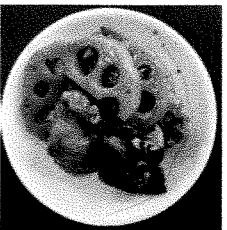
材料(5人分)

- ・大根 1/4本
- ・人参 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・卵 1個
- ・おから50g
- ・マヨネーズ30g
- ・しょう油1g

調味料

～おすすめ人気メニューレシピ～

1. 調味料の砂糖・しょう油を煮立たせて酢を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける
2. 鶏もも肉に下味をつけてしばらく寝かせる
3. もも肉を寝かせている間、なす、れんこんを素揚げにする
4. 2のもも肉に片栗粉を少し絡めてカラッと揚げる
5. 最後にすべての食材を合わせて1で作った調味料を合わせる



1. ゆで卵を作り、ささみは蒸すか茹でる
2. 大根、人参、きゅうりは千切りにして沸騰したお湯にさっとくぐらせ粗熱をとる
3. おからはオーブンで180℃で10分程焼き粗熱をとる

