



R6年度
最終号
あかまえこども園

今年度も残すところあと一か月となり、進級・卒園の時期ですね。心も体も一年前と比べて大きくなった子どもたち。ぜひこの機会にご家庭でも、この一年を振り返ってみましょう。



一年間の食生活について

一年間の食生活を振り返って、できていたら□にチェックをつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べましたか？ 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに食べましたか？ 	<input type="checkbox"/> お箸やスプーンを正しく使って食べましたか？ 
<input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べましたか？ 	<input type="checkbox"/> 忘れずに手洗いができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」が忘れずにできましたか？ 

いくつチェックできたでしょうか？
できたところはこれからも続けていき、できなかったところはこれからご家庭でも意識していきましょう！



一年での子どもたちの成長について

さくら組・ひまわり組・おれんじ組の子どもたちは4月から2月の間で身長は平均5.7cm伸びて、体重は平均2.3kg重くなりました。

いちご組・うめ組・もも組の子どもたちは4月から2月の間で身長は平均7.3cm伸びて、体重は平均1.6kg重くなりました。

来年度も規則正しい生活と、栄養バランスの取れた食事ですくすくと大きく成長して行ってほしいですね。



三色食品群について

三色食品群を知っていますか？すべての食品が、その含まれている栄養素の働きから、「あか」「きいろ」「みどり」の3つのグループに分けられます。毎食、この3つの食品をまんべんなくそろえることで、栄養バランスのととのった食事ができます。「これは何色の食品なんだろう？」「この色の食べ物も食べたら三色そろうね」など、ご家庭でもお話ししていけたらよいですね。





*松風焼き

○材料 (5人分)

- ・鶏ひき肉 200g
- ・木綿豆腐 100g
- ・玉ねぎ 50g (約中玉1/4)
- ・生姜 (チューブでも可) 少々
- ・砂糖 2.5g (小1弱)
- ・みそ 5g (小1弱)
- ・しょうゆ 2.5g (小1/2)
- ・料理酒 2.5g (小1/2)
- ・みりん 2.5g (小1/2)
- ・パン粉 20g (1/2カップ)
- ・白ごま お好みで
- ・青のり あれば

○作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする
2. 鶏ひき肉に豆腐、1の玉ねぎ、Aをすべて入れ、よくこねる。
3. こねたタネを形成し、表面にあれば白ごま・青のりを振りかける。
4. フライパン等で焼く。

※園では、四角に形成し、オーブンで焼き、切り分けて提供していますが、ハンバーグのように丸くしてもいいかもしれませんね。

※本格的な松風焼きはけしの実をふりかけますが、ごまで代用しています。

【一人分の栄養価】

エネルギー：113kcal たんぱく質：9.4g 脂質：6.7g 炭水化物：4.8g
食物繊維：0.7g 食塩相当量：0.2g

豆腐入りでやわらかく、
子どもたちも食べやすいです！



*ごま春巻き

○材料 (5人分)

- ・春巻きの皮 5枚
- ・無塩バター (マーガリンでも可) 15g
- ・黒すりごま 15g
- ・砂糖 10g
- ・塩 少々

○作り方

1. Aを合わせておく。
2. 春巻きの皮を二枚に切る。
3. 春巻きの皮に溶かしバターを全体に塗る。
4. そこにAを奥側1cmほどのりしろを残して塗り広げる。
5. 1.5cm位の幅で手前から巻いていく。
6. 食べやすい長さになるように、3~4等分する。
7. オーブントースターやフライパン等で焼き色がつくまで焼く。

※園ではオーブンで焼いています。

きなこで作ってもおいしいです。

※塩は入れなくてもいいですが、入れると甘さが引き立ちます。

【一人分の栄養価】

エネルギー：92kcal たんぱく質：2.0g
脂質：4.2g 炭水化物：11.2g
食物繊維：0.7g 食塩相当量：0g



パリパリの食感も楽しい
子どもたちも大好きな
おやつです♡



ぜひご家庭でも作ってみてください♪