

# 2月



## 給食だよ

節分を過ぎるともう「春」と言われていますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったりしながら少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事で栄養のある物を食べて寒さを乗り切りましょう。

### 食事のお手伝いで子どものやる気を育てよう！！

料理のお手伝いが食育につながることをご存じでしょうか？料理に興味を持っていたらお手伝いをお願いしてみましょう。ひとつだけでも良いので出来そうな簡単なことから初めて行って、だんだんとステップアップしてみましょう。

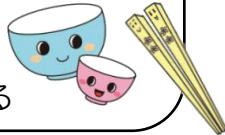
#### お手伝いの効果

- ☆自信になる・・・役割をもらえることで責任感を持つことができます。また、褒められることで達成感を味わい自信につながります。
- ☆食への興味につながる・・・苦手な食材でも自分で食事の準備に関わることで少しでも食べてみようという気持ちにつながります。買い物に行っているいろいろな食材を見たり選んだりすることで、旬の食材を知ることができます。

#### おすすめのお手伝い

まずは簡単なことから・・・

- 野菜や果物を洗う
- ブロッコリーやきのこを小房に分ける
- 玉ねぎの皮をむく
- レタスやキャベツをちぎる



慣れたらステップアップ！

- 米を洗って炊く
- 卵を割る
- ピーラーで皮をむく
- 包丁で野菜を切る



保育園では年長さんになると小学校へ入学する準備として給食当番を行います。その他のクラスでもおかわりを自分で盛ったり、給食を自分で取りに行ったりと給食当番に向けて練習をしています。おうちでも食器を並べる、料理を盛るなどのお手伝いをさせてあげてください。



旬の食材  
水菜、小松菜、ブロッコリー、  
いよかん、はっさく、



### ブロッコリーグラタン

旬のブロッコリーを使ったグラタンを親子で一緒に作ろう！

○材料○ (大人4人分)

ブロッコリー	1/2株	牛乳	大さじ5
鶏もも肉	120g	小麦粉	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	コンソメ	小さじ1
しめじ	1/2株	ピザ用チーズ	ひとつかみ

○作り方○

1. ブロッコリーを小房に分け、その他の食材を食べやすい大きさに切ります。
2. 牛乳に小麦粉、コンソメをだまにならないよう溶かします。
3. 1を炒め、肉に火が通り柔らかくなったら2を少しずつ入れ、かき混ぜます。とろみがついてきたら耐熱容器に移します。
4. ピザ用チーズをのせてオーブンできつね色になるまで焼いたら完成です。