



竜王西保育園

令和6年3月1日

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。進級・卒園までもう少しですね。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。食を通して、子どもたちの成長を保護者の皆様とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

～SDGsなガパオライスコロッケ～

＜材料＞ 10個分

- ごま油・・・大さじ1
- おろしにんにく・・・小さじ1強
- 大豆ミート（ミンチ）・・・20g
- オイスターソース・・・30g
- しょうゆ・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- 中華だし素・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ1
- ホールコーン・・・40g
- ピーマン・・・40g
- 赤ピーマン・・・40g
- 人参・・・40g
- ノンエッグマヨネーズ・・・30g
- 小麦粉・・・13g
- パン粉・・・30g

- 大豆ミートは戻して水気をよく絞っておく。
- 人参は皮ごと良く洗ってみじん切り、ピーマンも良く洗って丸ごとみじん切りにする。（ワタも種も使います）
- 鍋を熱してごま油を入れ、おろしにんにくを加えて焦がさないように炒める。
- 火の通りにくい具材から炒めて、調味料で味を調える。炊いたご飯（2合分）に混ぜて食べやすく形成する。
- バター液をくぐらせパン粉をつけて、中温の油で色よく揚げる。

食具の正しい持ち方ができていますか？

進級するにあたり、食具の持ち方、食器の持ち方などを指導しています。おうちで練習するときは、同じ方向を向いて座り、保護者が持ち方を見せます。すぐに正しく持てなくても、気長に見守りながら練習することが大切です。また、お箸は接続部が繋がっており、にぎるような動作で開閉できます。そのため、箸の下側を支える必要がなく、普通の箸と力の入れ方が異なります。結果的に、スムーズに普通の箸への移行がうまく進まないケースもあるため注意が必要です。



グー握り持ち
子どもの手のひらの空間を考えた設計で、指と手のひらにしっかりフィット。



三点持ち
中指と人差し指の付け根に安定して乗り、手になじんでしっかりきます。

お箸持ち
だんだんとお箸へ持ち替える準備にもなります。

SDGsなガパオライスコロッケが第20回保育園の手作りおやつ展で入賞しました！

2022年度より月に一度、SDGsメニューを給食に取り入れています。肉の代わりに大豆ミートを使用し、野菜は皮ごと使用して廃棄する部分を極力少なくするようにして調理を行っています。ガパオライスは子どもたちにも大人気なメニューで、野菜嫌いな子どもも食べられると好評で、保護者にもレシピを聞かれるくらいです。コロッケのバター液は卵の代わりにノンエッグマヨネーズを使用して、卵アレルギーの子どもも食べられるように工夫しています。3月4日のおやつで提供します。簡単に作れるのでおうちでもぜひ作ってみてください♪