



早いものであつという間に12月、今年も残りわずかとなってしまいました。1年間の成長や思い出などを振り返りながら過ごせる1ヶ月になるといいですね。今回は、食育だよりとして4年前から開始された本園の自園給食についてご紹介をしたいと思います。

自分が食べたい量を自らの言葉で発信をしていく自園給食。「ご飯は大盛りがいいけど、お野菜は少なめがいいな...」といった要望も叶えられるのです。おかわりも自由に出来るそんな自園給食はみんな大好きです♪通常であれば、どの学年もひとりひとりがおぼんを手に持ち、配膳係に自分の言葉で食べたい量を伝えていきますが、新型コロナウイルス感染予防により“大盛り・普通盛り・少なめ”の量をバイキング形式のように取っていく形を取りながら、たのしい給食の時間を過ごしています。

保護者の方からお野菜が苦手なお子さんのご相談をよく耳にします。園での給食では一口や半分から挑戦をし、食べられた喜びの気持ちを大切に、お子さんと向き合いながら進めています。

そこで自園給食の中で、全学年共通して人気の野菜メニューを紹介したいと思います。

～納豆和え～

納豆はご家庭でも食べられているのではないかと思います。園での納豆和えには野菜が入っています。納豆と食べると苦手だった野菜もべろりと完食し、おかわりをする子が多いのです。毎回あつという間に食缶も空になってしまいます♪ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか(*^_^*)



材料

- ・白菜 ・にんじん
- ・ひきわり納豆
- ・刻みのり ・醤油

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、人参、白菜の順で茹でる。冷水にとり、野菜の水けをしぼる
- ② 水切りした野菜に納豆、しょうゆを加え、味を調える
- ③ 最後に刻みのりを入れる

次回も人気メニューをご紹介していきたいと思いますので楽しみに♪

