



# 給食だより

社会福祉法人  
虹福祉会 富士こども園  
2021年3月2日(火)

3月の食育目標

感謝の気持ちを持って食べる



## ※「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう

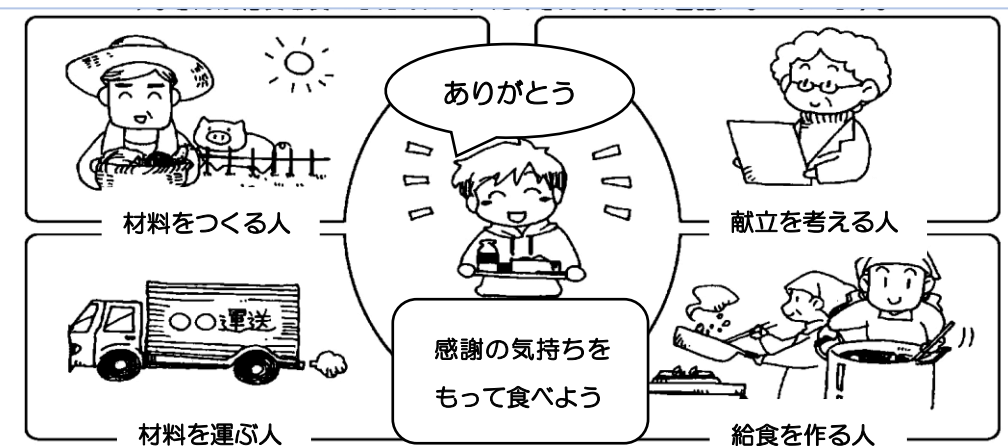
「いただきます」は、私たちが生きていくために命をくれた動植物や手間をかけた人々に対する感謝の気持ちを表す言葉です。そして「ごちそうさま」は多くの命を“ごちそう”になり、食事ができることへの感謝の言葉といえるでしょう。食事の前と終わりのけじめともなるこれらのあいさつは、大切にしたい言葉ですね。

## ※ピカピカに食べよう

お皿やお茶碗をピカピカにして残さずきれいに食べましょう。

## ※食に関わる人に感謝しよう

魚・肉・野菜・果物など様々な食べ物を育てる人や料理をつくる人がいて食事をいただいています。食べ物を大切にすることや、作ってくれてありがとうの気持ちを持って食べましょう。



## コーンクリームスパゲティ

### \*材料\* (4人分)

- ・スパゲティ 200g
- ・油 3g
- ・ほうれん草 60g (2束)
- ・鶏もも肉 90g
- ・ベーコン 60g
- ・玉ねぎ 90g (1/2ケ)
- ・人参 30g (1/5本)
- ・コーン缶 70g
- ・クリームコーン缶 200g
- ・牛乳 180g
- ・コンソメ 5g (小2)
- ・食塩 3g (小1/2)

### \*作り方\*

- ①スパゲティは茹でておく。
- ②ほうれん草は3cm程度の長さに切って茹でる。コーン缶は水気をきっておく。
- ③鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ベーコンは短冊切り、玉ねぎ、人参は千切りにしておく。
- ④フライパンに油を入れ③を炒め、クリームコーン、牛乳、コンソメを加える。火が通ったら②を加えて塩で調味する。
- ⑤④にスパゲティを入れ、混ぜ合わせる。

## ランチルームの様子

子どもたちは皿や茶碗をピカピカにして食器の返却に来て、「ごちそうさまでした!」「おいしかったよ!」「また作ってね」など毎日嬉しい言葉と共に片づけをしています。」

## おしらせ

玄関靴箱上に給食・おやつレシピを毎月おいています。ご自由にお取りください。