聖華 maitri square

# マイトリー



令和８年１１月　**第１０４号**

朝夕は冷え込み、日中との寒暖差で体調を崩しやすい時期ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。マイトリーでは、三ツ山スポーツ公園へ秋の遠足に出かけ、お友達と一緒に楽しく過ごしたいと計画しています。詳しくは、下の行事予定もしくはインスタグラムをご覧ください。

## 10月20日　食育講演会・給食試食会

本園栄養士による食育講演会「かんたん！バランスごはん」と給食試食会を開催しました。毎日の献立に悩む保護者の方が多く、お昼ご飯にもぴったりなバランスの良い簡単レシピの紹介も行いました。

講演の後には楽しみにしていた手作り給食の試食会です。みんなで楽しく、美味しくいただきました。

講演会で紹介したレシピは裏面にのせていますので、ぜひ作ってみてください。







＜試食会メニュー＞
ごはん
みそ汁
鶏肉のしょうゆマヨ焼き
ブロッコリーの和風サラダ

＊ １１月の行事予定 ＊

○ 秋の遠足
（10/13（火）～11/5（木）予約受付中・先着７組）
11 月 10 日（火）　10：00～11：00
場所：三ツ山スポーツ公園（現地集合・現地解散）
持ち物：帽子・水筒
※おやつのお土産があるので、食物アレルギーのある方は予約時にお知らせください。

○ 園庭開放
11 月 24 日（火）　午前開館中

＊ １２月の行事予定 ＊

○ 園庭開放
12 月８日（火）　午前開館中

○ 年賀状作り
12 月 15 日（火）～17 日（木）　開館中



【お知らせ】11 月５日(木)は休館します。
詳しくはインスタグラムをご覧ください。

☆ 開館日時と利用方法について ☆

【開館日時】
毎週火曜日～木曜日
９：00～12：00
13：00～15：00

SEIKA_MAITRI

【利用方法について】
・原則、予約不要です。
・予約制の行事もあります。予約数は行事により異なります。予約開始日を確認の上、平日９時～15時の間にお電話ください。
・当日自宅を出る直前にお子様、保護者様共に検温をしてください。発熱、咳、鼻水等の風邪症状がある場合は、利用をお控え下さい。
・来館されたら、マイトリー玄関のインターホンを押してください。
・入館の際は、手指のアルコール消毒にご協力ください。

問い合わせ先　聖華こども園・聖華マイトリースクエア　地域子育て支援拠点事業
鴨方町六条院中 2347-1（☎ 0865-45-8400）

10 月 20 日（火）食育講演会・給食試食会

# バランスのよい簡単レシピ

## ワンパン
## ツナクリームパスタ



【材料（子ども１人分）】

玉ねぎ…４０ｇ　ツナフレーク…２０ｇ

パスタ…３０ｇ　水…１００ｇ　コンソメ…０．５ｇ

★冷凍ほうれん草…３０ｇ　★牛乳…２０ｇ

★トマト缶…４０ｇ

【作り方】

① スライスした玉ねぎとツナフレークをしんなりするまで炒める。

② 半分に折ったパスタと水、コンソメを加える。蓋をしてパスタの規定時間茹でる。

③ ★の材料を加え、汁けがなくなるまで炒める。

### ツナのおすすめポイント！

・たんぱく質が豊富！体を作る基本の栄養素、免疫機能も助ける

・鉄分も豊富で元気に遊ぶ力をサポートする、成長期の子どもにぴったり




## レンジでタコライス



【材料（子ども１人分）】

ごはん…お好みで　牛ひき肉…３５ｇ

ミックスベジタブル…４０ｇ　キャベツ…２０ｇ

★ケチャップ…２ｇ　★しょうゆ…４ｇ

★カレー粉…０．２ｇ　★塩…少々

【作り方】

① ミックスベジタブルと牛ひき肉をボウルに入れ、電子レンジ６００ｗで３分半加熱する。

② ①を★の材料と混ぜ合わせる。

③ キャベツを手で好みの大きさにちぎり、レンジで600ｗで１分加熱する。

④ ②と③を一緒にごはんに乗せ、盛り付ける。

### ミックスベジタブルのおすすめポイント！

・ビタミンＡやＣなどを補給でき体の調子を整えることができる

・食物繊維が豊富で、整腸効果も期待できる

