



ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいクラスに進級し、新しいお部屋での活動で、ドキドキわくわくの保育園生活が始まりますね。

給食室では子ども達の健康を考え安全でおいしい給食作りに励んでいきたいと思ひます。また、色々な食材や味に慣れ親しんでもらえるよう工夫して食育活動に力を入れていきたいと思ひますので、一年間どうぞよろしくお願いしします。



☆ 香りと食感が楽しい！ 新ごぼうのレシピ ☆

《材料》
新ごぼう…1本 片栗粉…適量 ごま油…適量 塩…少々

《作り方》
①新ごぼうは皮をこそげおとしてから、薄い斜め切りにし、サッと水につけてあく抜き。
②水気を拭いて片栗粉をまんべんなくまぶしたら、フライパンにごま油を入れて熱し新ごぼうを入れて約2分、揚げ焼きに。
③塩を振ったらできあがり。

※柔らかさと香りが特徴なので、シンプルな味付けでどうぞ♡

☆ 朝食を食べていますか？ ☆

朝食は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。特に保育園では午前中に散歩へ行ったり、遊んだり活動的です。

朝食をしっかり摂ると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を芯から温め、体温を一定の温度に高められるのは食べ物だけとなっています。タンパク質の多い食品や、エネルギーを蓄えるご飯やパンをしっかりと組み合わせて食べるようにしましょう。

①パワーの源・主食：ご飯、パン、麺類等



②筋肉や血の源・主菜：卵料理、魚、肉、豆腐等



③体の調子を整える・副菜：お浸し、サラダ、フルーツ等

④汁物・飲み物：味噌汁、スープ等



南通りすこやか保育園の給食について

○保育園の給食は、子どもたちが1日に必要とする栄養のうち、カロリーや栄養価を考え、40%~50%摂取できるようにしています。

○離乳食は家庭と連絡を取りながら個々の成長に合わせて進めていきます。

○行事食を取り入れながら、楽しく食事が出来るような献立を心がけます。

○玄関前の廊下に毎日の給食の写真を掲示しますのでご覧下さい。

