



5月の給食だより

5月1日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 工藤 礼喜子

暖かい日が少しずつ増えてきましたね。つついジュースなどが飲みたくなくなってしましますが、例えばコーラ500mlには角砂糖15個分の糖質が含まれています。もし虫歯になってしまったら、歯が痛いだけでなく生活するのも大変です。嗜好品は適度に楽しむ程度にし、食事でモリモリ栄養を摂り、元気に過ごしていきたいですね。



☆ 保育園レシピ 🍷 揚げ鶏の中華風 ☆

【材料 約4人分】

- ・鶏もも肉・・・400g
- ・長ネギ・・・・・・1本
- ・片栗粉・・・・・・適量
- ・しょうがチューブ・・・・3cmくらい
- ・サラダ油・・・・適量

【調味料】

- ・しょうゆ・・・・大さじ4
- ・酢・・・・・・大さじ4
- ・みりん・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・大さじ1
- ・水・・・・・・大さじ2

【作り方】

- ①鶏もも肉にしょうがチューブで下味をつける。
- ②長ネギをあらみじん切りにして、調味料と合わせて小鍋で加熱しておく。
- ③鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④②のネギだれをかけて出来上がり。



※保育園の人気メニューです。作りやすい分量に変えてあります。ご飯やおつまみにもぴったりな主菜なのでぜひ作ってみてください♪

☆ 給食のひととき ☆

★たんぼぼ組★

食べることが大好きなたんぼぼ組さん。みんなモグモグがとても上手で完食してくれる日も多いです。個々のペースを大切にして引き続き見守っていききたいと思います。

★すみれ組★

進級し、更に食欲もパワーアップ！手掴み食べの子もいますが、スプーンとフォークの使い方をこれからも繰り返し教えていきたいと思います。

★ちゅーりっぷ組★

昨年より残食がグンと減ったちゅーりっぷさん！きのこご飯を提供した日は、ご飯の残食はありませんでした。これからもおかわりしたいと思ってくれるような給食を作っていけるよう工夫していきたいと思います。

★ばら組・ひまわり組・さくら組★

『ピピン丼おいしい！』『サラダおかわりしたよ！』いつもたくさんお話してくれます。進級し、環境の変化があってもみんなよく食べてくれています。これからも、子ども達の体調管理を給食で出来る限り支えていきたいと思います。



