



きゅうしょくだより3月号



令和2年

こぐま保育園

栄養士 工藤

早いもので今年度もいよいよ最後の月となりました。4月の子どもの様子を思い出すと、食べられなかった食材を食べられるようになったり食に対して興味がでてきたりずいぶん成長したように思います。進級に向けて生活リズムや食事のバランスを見直してみましょう！！



～2月14日(金) バレンタインクッキング♡～



今回のクッキングは今年度最後ということでクレープとチョコカップの2種類を作りました♪さくら組は包丁で果物を切ったりホットプレートに生地を流す作業のお手伝いをしたり様々な経験をすることができました。午後みんなで作ったチョコを先生たちにプレゼント★誰かのために美味しく作る喜びも感じてもらえたかと思います。



3月10日(火) さくら組🌸リクエストメニュー

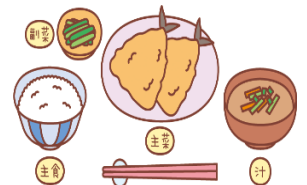


さくら組みんなで相談して決めたメニューが給食に登場します！お楽しみに★★

おうちでチャレンジ

食卓には4つのお皿を

食事の基本構成は、主食・汁・主菜・副菜の4つのお皿があることです。ごはんを主にした主食、おみそ汁などの汁物、ここに肉や魚などのたんぱく質をとれる主菜、野菜を中心とした副菜があれば、バランスのよいものになります。副菜には旬の野菜を添えられるといいですね。献立によっては主食と主菜が同じお皿に入ることもありますし臨機応変でよいですが、基本の知識として知っておくといいでしょ。



2月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはブラウニーを作りました。中には栗が入っています♪雪景色のように粉糖と生クリームをトッピングしました。3月は23日(月)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★

