



給食だより

平成30年度 4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。

子どもたちはこれから園で出会うお友だちや先生、いろんな出来事にドキドキワクワク胸をときめかせていることでしょう。

新しい生活に慣れないうちは体調を崩すこともあるかもしれません。ぜひ、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣をつけて、保育所で元気に過ごせるように体調を整えてください。

朝食をしっかりすると、体も頭も活発に働きます。元気いっぱい遊んで、おいしく給食を食べてくださいね。

4月の給食目標

保育所の給食に慣れましょう

新入児さんにとっては、初めて経験する給食です。最初は不安もあるかと思いますが、お友だちや先生と楽しくおいしく食べて、給食が大好きになってもらえるとうれしいです。

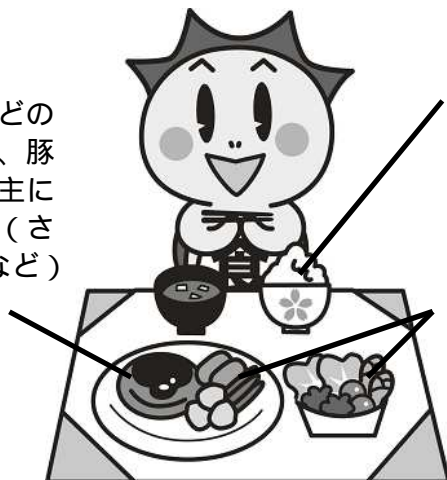
給食はいろいろな食材を使います！



保育所の給食では、旬の食材を中心に、バランスよく栄養がとれるよう主食、主菜、副菜をそろえています。またお魚の料理や和食もしっかり取り入れるようにしています。ご家庭でも、いろいろな食材に慣れておいてくださいね。

主菜

肉、魚、卵、大豆などの料理です。肉は牛肉、豚肉、鶏肉など、魚は主に白身魚や鮭、青背魚(さば、さんま、いわしなど)を使います。



主食

ごはん、パン、めん類です。週に1~2回はパンやめんの日があります。

副菜

野菜の料理です。旬の野菜を中心に、保育所の畑でとれた野菜も使います。汁物や果物もあります。

お弁当の日



保育所では行事によっては、お弁当の日があります。日にちは園だよりや献立表でお知らせします。愛情のこもったお弁当を宜しくお願いします。子どもたちはとても楽しみにしています！！



お弁当作りのポイント

当日の朝、作りましょう

傷みやすいものは避けましょう

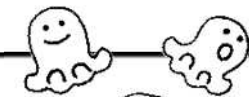
お弁当は常温で保管します。要冷蔵の食品(ヨーグルト、チーズ、プリンなど)は避けてください。

完全に冷ましてからふたを閉めましょう

肉・魚・卵などは完全に火を通しましょう

おかずは、たんぱく質と野菜をそろえましょう

子どもの一口サイズにカットすると食べやすいです



レシピ紹介

保育所の玄関横で、子どもたちに人気の給食メニューを紹介しています。試してみてくださいね！



ケチャップチキン

材料 2人分

- 鶏むね肉 …………… 200g
- 塩・こしょう …… 少々
- 小麦粉 …………… 大さじ2
- 油 …………… 適量
- 酒 …………… 大さじ1
- ケチャップ …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1

作り方

鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうする。ビニール袋にと小麦粉を入れ、まぶす。フライパンに油を熱し、肉を並べて弱火でじっくり両面焼く。かつこの調味料を混ぜ、に加えて加熱しながらからめる。

