



給食だより

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。給食では、子どもたちにとって苦手な食材もあると思います。様々な食材を利用している毎日の給食を、楽しい雰囲気の中で食べることにより、味覚の幅を広げ、好きなものや食べたいものが増えていくことを願っています。

食事のマナーの基本を覚えると、食事をスムーズに進めることができます。食事を美味しく、楽しくするマナーについて考えてみましょう。

おやつのおはなし

乳幼児は成長のために多くの栄養素が必要ですが、消化機能が十分発達していないため3回の食事では補いきれません。そこで、おやつで必要な栄養素を補います。おやつは子どもにとって楽しみでもあります。食事としての役割も大きく必要なものです。おやつの回数は、1~2歳は午前と午後の2回、毎回同じくらいの時間にあげるようにして生活のリズムを整えましょう。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りするのもいいですね。

【オススメおやつの例】

- ・米…おじや、チーズおにぎりなど
- ・いも…じゃがバター、いももちなど
- ・パン…サンドイッチ、ラスクなど
- ・小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど
- ・麺…焼うどん、五目うどんなど



白菜の黒い点やキャベツの1枚目の葉が紫色って何だろう？

と思ったことはありませんか。これはポリフェノールで食べても問題はありません。寒くなると身を守るために発生する現象で、寒い環境下に育ったおかげで甘味が増して、さらにおいしく食べることができます。



保育園の給食レシピ

(作り方)

- ① 鶏ささみ、人参は0.8cm位の角切りにする。
- ② ホールコーン、グリーンピースは水気をきっておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、★を入れて衣を作る。
- ④ ③に①と②を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 170℃くらいの揚げ油に、スプーンで落とし入れてきつね色に揚げる。



(おとしあげ)

(材料 こども1人分)	
鶏ささみ	12g
人参	8g
ホールコーン	6.4g
グリーンピース	0.8g
コンソメ	0.4g
卵	4g
★小麦粉	4g
★水	4g
★食塩	0.1g
揚げ油	適量