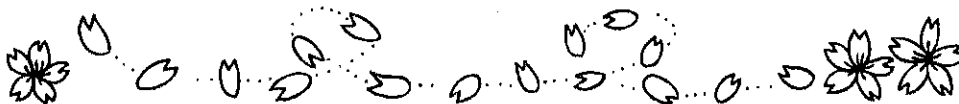
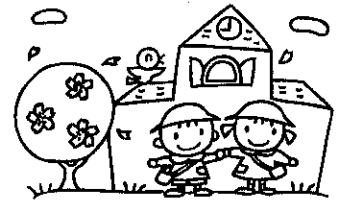




入園・進級おめでとございます

いよいよ新年度が始まります！たくさんのお友だちを迎え、これから始まる1年に胸をときめかせていることでしょう。また初めての集団生活や進級で緊張や不安もあるでしょう。給食室では、そんな子どもたちが楽しい時間を過ごせるように愛情をこめて安心安全な給食・手作りおやつを提供していきたいと思えます。1年間よろしくお願ひ致します。



朝ごはんを食べて1日元気に過ごしましょう *

☆脳が活発になり、集中力もアップ！

…寝ている間も脳ではエネルギーが使われています。よく噛んで朝ごはんを食べることで脳が目覚めて栄養が行き渡り、集中力を高めることができます。

☆睡眠で下がっていた体温を上げ、1日元気に遊べる体に！

…寝ている間に下がった体温を上げることで、1日元気に遊ぶことができます。

☆朝の排便がスムーズに！

…朝ごはんを食べると腸が活発になり、排便を促してくれます。

☆大切な栄養源

…1回の量をたくさん食べられない子どもたちには、十分な栄養を得るために1日3食きちんと食べることが大切です。

☆レシピメモ☆

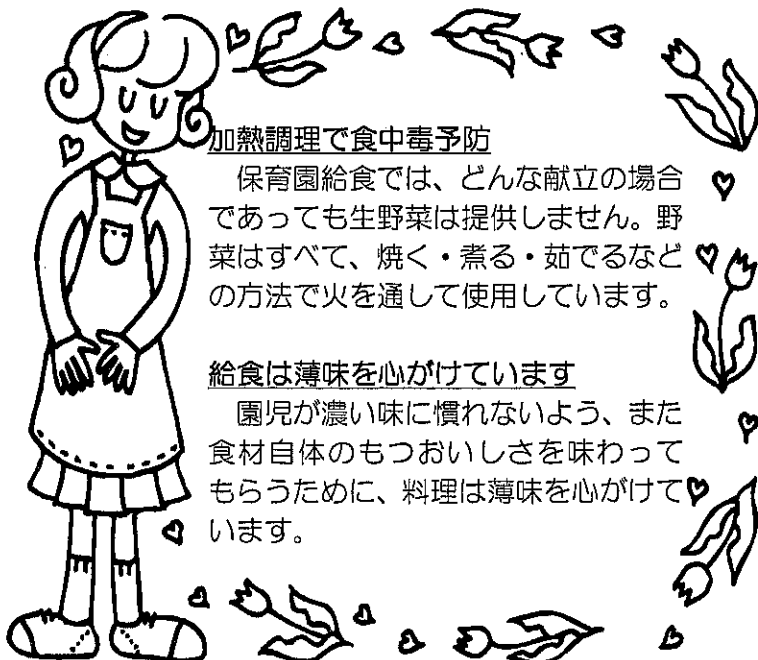
さつまいもサラダ



～材料(4人分)～

さつまいも……200g	めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ1
ゆでえだまめ…50g	マヨネーズ……………大さじ2.5
いりごま……………小さじ1	塩……………ひとつまみ

- ① さつまいもは皮をむいてサイコロ状に切り、水が入ったボウルに入れて10分程置いておく。ザルに上げて水気を切ったら耐熱ボウルに移し、ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで3分程過熱する。
- ② ボウルにめんつゆ、マヨネーズ、塩、いりごまを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 粗熱を取ったさつまいもとゆでえだまめを②に加えて和える。



加熱調理で食中毒予防

保育園給食では、どんな献立の場合であっても生野菜は提供しません。野菜はすべて、焼く・煮る・茹でるなどの方法で火を通して使用しています。

給食は薄味を心がけています

園児が濃い味に慣れないよう、また食材自体のもつおいしさを味わってもらうために、料理は薄味を心がけています。

～保育園での食育～

給食のおかずやおやつを子どもたちと一緒に作るクッキング活動を楽しんでいます。

普段食べている給食がどんな過程を経て作られているのを知り、食への興味を持ってもらえるようにしています。

また菜園活動を通して野菜や果物がどのように育っていくのか、それらがどんな食べ物になるのかを楽しく学んでいます。

