2020年 4月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新しいお友だちを迎え新年度がスタートしました。
給食室一同、食を通じて体も心も豊かに成長してくれることを願っています。
「安心・安全・おいしい」給食を作っていきますのでよろしくお願いします。

楽しい一日をスタートするために朝ごはんを食べましょう

＜朝食で体を温めましょう♫＞

朝食は、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを整える役割があります。

体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べものです。たんぱく質の多い食べものや、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。
温かい飲み物だけでも、体温上昇をサポートしてくれるので効果的です。
手作りにこだわらず、レトルトやインスタント食品も上手く活用してみてください。

園では、午前中は外に遊びにいったりと活動的になるため、
朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

＜①～④がそろった食事を心がけましょう＞

①エネルギーの源となる・主食 → ごはん・パン・めん類・シリアルなど

②筋肉や血の源となる・主菜 → 目玉焼き・焼き魚・ソーセージなど

③体の調子をととのえる・副菜 → 野菜・おひたし・果物など

④体を温める・汁物/飲み物 → みそ汁・スープ・ココア・牛乳など

～保育園の給食について～

園の献立はごはんを中心とした2週間のサイクルメニュー（月に2回同一献立）を導入しています。
繰り返しの献立で子どもたちに安心感を与えるとともに、苦手な献立に再度チャレンジするようにと考えています。
そして栄養士も子どもたちの様子を見て2回目を提供することが出来ます。
献立は子どもの成長に合わせ旬のものや数多くの食材を取り入れるよう心がけて提供します。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊さかなのみそ焼き＊

＜材料＞4人分
・さわら（他の魚でも可）
・・・40g（大きさはお任せ）×4

A
- ・みそ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・酒・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・みりん・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

＜作り方＞
①Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
②魚にAを適量塗る。
③180℃のオーブンで20分焼く。

【調理担当より】

調理を担当する管理栄養士の佐藤、関口です。
子どもたちみんなが楽しく給食の時間を過ごせるよう協力しながら美味しい給食を作っていきますので、よろしくお願いします。

また、食事等に関するご質問等も随時お受けしていますのでお気軽にお声がけください。