



4月 給食だより

令和3年4月1日発行

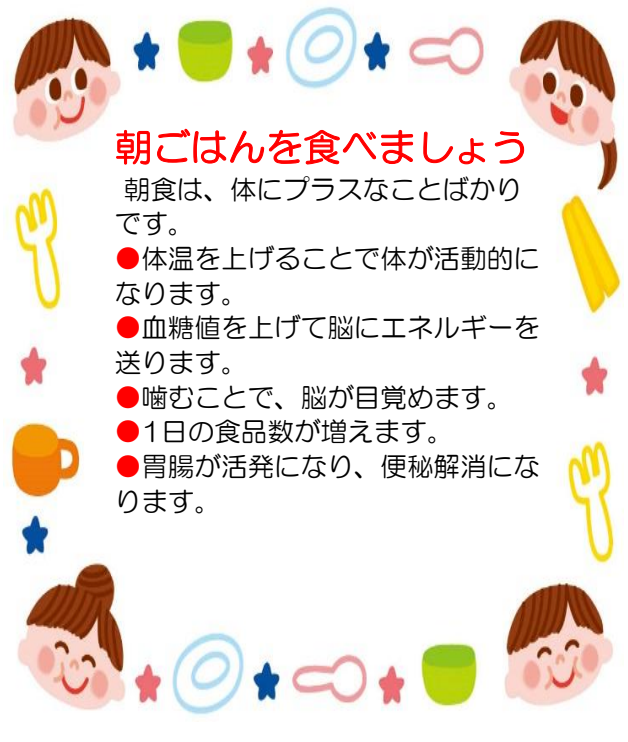
社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいります。



給食が始まります

当園では、味や栄養、旬の食材を使用するなどの配慮をしています。
その日の献立を玄関右側にあるサンプルケースに展示しています。
※サンプル量は、5才児量です。
6月～9月は、衛生上の都合により写真の掲示とさせていただきます。ご了承ください。
ブログでも毎日アップしています。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。
●体温を上げることで体が活動的になります。
●血糖値を上げて脳にエネルギーを送ります。
●噛むことで、脳が目覚めます。
●1日の食品数が増えます。
●胃腸が活発になり、便秘解消になります。

「おからスコーン」レシピ……4人分

〈材料〉

- 小麦粉…80g
- おから…25g
- ベーキングパウダー…3g
- バター…20g
- 三温糖…20g
- たまご…1/2個

〈作り方〉

- ①材料を全て混ぜ、こねる
- ②2cmの厚さに伸ばし丸型に型抜く
- ③180度のオーブンで20分焼く

※お好みでジャムをつけるとさらに美味しく召し上がれます。

〈食育集会〉

3月は、「五感」についてのテーマで行いました。
1・2才児は、その日の給食に使う食材の名前を当てるクイズや切った野菜を見せ、何の野菜を切ったものか当てるクイズを行いました。知っている野菜が出てくると、喜んで答える姿が見られました。
3～5才児は、給食を目隠しで食べてもらいどの食材か、当ててもらいました。
子どもたちは、様々な時に「五感」を使っていることを知りました。
・目で見る ・鼻で匂いを嗅ぐ ・耳で言葉を聞く ・口で食べる ・手で感触を確かめる

