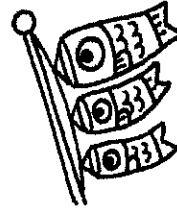




給食だより



5月



令和6年5月号
応其こども園

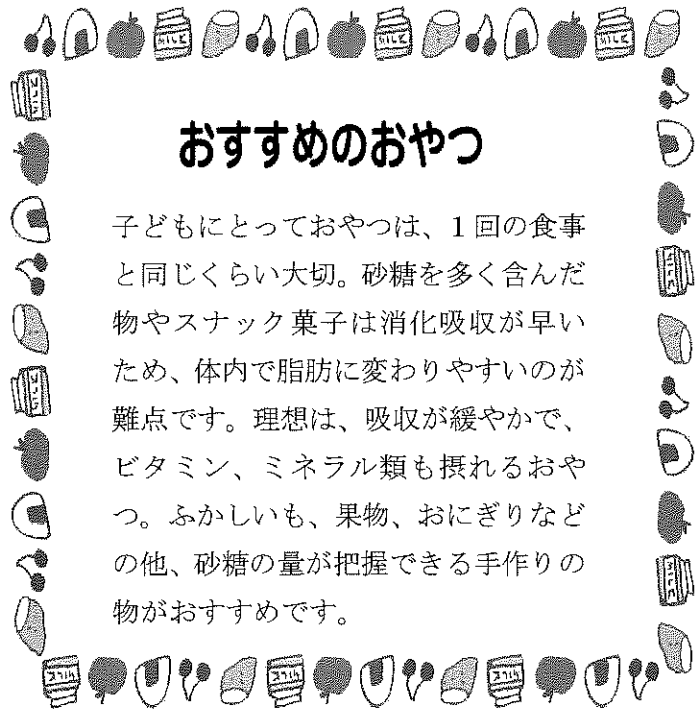
風が心地よく感じられるようになってきました。新しい環境での生活がスタートして、早くも1か月。子どもたちは、園での給食にも少しずつ慣れ、嬉しく思います。給食の時間を友だちと一緒に過ごしていくなかで、食べることの楽しさ、大切さを覚えていってほしいと思います。



楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って、給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど、年齢に合った食材の形状にする



おすすめのおやつ

子どもにとっておやつは、1回の食事と同じくらい大切。砂糖を多く含んだ物やスナック菓子は消化吸収が早いいため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は、吸収が緩やかで、ビタミン、ミネラル類も摂れるおやつ。ふかしいも、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握できる手作りの物がおすすめです。

♡ 手作りおやつ ♡

子どもたちがだいすきな**チーズいも餅**をご紹介します。

〈材料1人分〉

- じゃがいも … 70g
- チーズ … 12g
- かたくり粉 … 3g
- 塩 … 15g
- バター … 1.2g
- 砂糖 … 1g

〈作り方〉

じゃがいもを蒸してつぶし、材料を混ぜ合わせ、丸餅のような形にします。トースター又はオーブンで焦げ目がついたらできあがりです。

ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか♪