

給食だより

令和4年4月号 東保育園



朝ごはんを食べましょう

元気な一日のスタートは、朝ごはんからです。朝ごはんをしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすくしましょう。

できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。



朝ごはん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
- ★血糖値を上げることで体が活動的になります
- ★噛むことで脳が目覚めます
- ★一日の食品数が増えます



食事の前後には 手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんをたべるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。

食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。

旬の食材

新玉ねぎ、春キャベツ、タラの芽、うど、たけのこ、いちご、わかめ、まだい、たちうおなど。

※冬の間エネルギーを蓄えた「芽」や「根」には、栄養がいっぱいです！

おやつ紹介



あんパン

こしあんをパン生地で包みごゴマをつけて焼き上げ、仕上げに溶かしバターを塗りました
子ども達に大人気でした



パンプキンパン

かぼちゃをパン生地に練り込み、焼き上げました。もちりとした食感でかぼちゃの甘みが加わり、おいしかったです



焼きカレーパン

キーマカレーをパン生地で包み、チーズをのせて焼き上げました。パン粉のカリカリ感とチーズのトロトロ感がマッチし、「またつくって！」の音が聞かれました



ミルクパン

焼いたミルクパンにチョコペンでハートをデコレーションしました。
ホワイトデーバージョンです



いちごサンド

酸味も少なく、甘味のあるやよいひめとホイップクリームをサンドしました。子ども達もよく食べていました



お別れ会メニューです
子ども達が大好きなものをメニューにしました。
チーズバーガー
のり塩ポテト サラダ
コーンスープ メロン



ドリア

ケチャップ味のピラフの上にホワイトソースをかけ、チーズをのせて焼き上げました。