

給食だより

令和5年4月号 東保育園



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみてもいいでしょうか？テーブルや椅子の高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものはいらぬように片付けることも大切です。



料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身に着けたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は、和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ご飯の向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べるおとなが子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

旬のタケノコ

春は芽吹き季節です。タケノコも暖かさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。



メニュー紹介

土曜日メニュー



チキンソースカツ丼
とても人気のあるメニューです



いちごサンド
ほんのりピンク色で春を感じるおやつです



ピザパン
ふわふわの生地と焼けたチーズのカリッとした食感がマッチしています

おわかれ会のメニュー



チーズバーガー
フライドポテト
コールスローサラダ
コーンスープ

おやつ
牛乳 まるごとバナナ



焼きカレーパン
パン粉がカリカリとした食感を出しカレーの香りにとろけるチーズがとてもおいしいパンです



みそぱん
パン生地に赤みそを練りこんで焼き上げました。焼き上がりの時、みその香りが広がりました