



わくわく ごちそう組だより

春風が心地よい季節となりました。新年度がスタートして半月が過ぎ、保育室で聞こえてきた泣き声も、楽しそうな笑い声に変わってきたようです。天気の良い日には「いってきまーす」と元気よく外に散歩に出かけたり、遊戯室で友達と遊んだり、保育園での活動を思いっきり楽しんでます。環境の変化により身体の疲れがたまり体調を崩しやすい時期です。朝、昼、晩としっかり食事を摂り元気いっぱいにごこころを過ごしましょう。

保育園の給食は・・・



- ①国産の食材、そして旬の野菜や果物を使っています。
 - ②だしは昆布とかつお節、みそ汁は煮干しだしで、化学調味料は使っていません。
 - ③サラダなどもすべて加熱調理をしています。
 - ④薄味を心がけ、食べやすい大きさや切り方に気をつけています。
- ※子どもたちが笑顔になるように、元気で健康に大きくなる事を願って毎日給食を作っています。
「おいしかった～」の声を励みにごちそう組は、日々頑張ります。



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べる事で胃腸が刺激され排便の習慣も身に付くようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため早寝早起きが大切です。毎日決まった時間に食事を摂る事で規則正しい生活習慣が身に付き子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。

給食で大人気です！
ご家庭でも試してみてください。

鶏肉の唐揚げ

材料 (4人分)

鶏肉	240 g	作り方	①鶏肉を1切30gに切る。
おろししょうが	大きじ1		②①の鶏肉におろししょうがと、しょう油酒、酢を揉みこみしばらくおく。
しょう油	大きじ1		③②の鶏肉に片栗粉をまぶし揚げ油で揚げる。
酒・酢	小さじ1		
片栗粉・揚げ油	適量		