

食育だより 5月

新年度が始まって1か月がたちました。新入児のお友達、保育園はいかがですか。新生活をスムーズに過ごすためには、規則正しい生活リズムを送ることが大切です。新しいスタートとともに、生活リズムも正しいリズムで！ まずは基本の3つを見直しましょう。

早起き



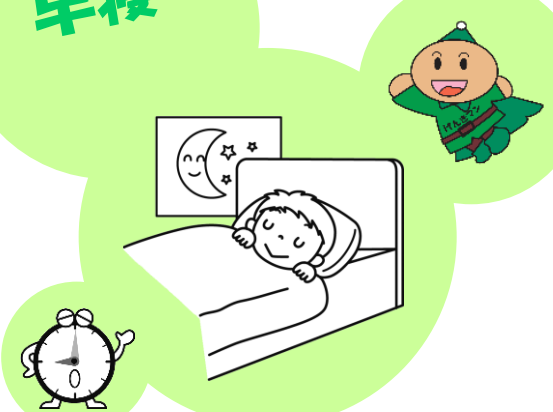
朝の光を浴びて早起きしましょう。
朝ごはんや着替えの時間を考えて、
余裕を持って起きることができると
いいですね。

朝ごはん



朝ごはんを食べることで体も脳も目覚めます。
寝ている間に下がった体温を上げてくれる
朝食パワーで保育園での活動がスムーズにな
ります。

早寝



早く起きて、昼間は体を使い、夜は早めに
眠ることが成長には欠かせません。
テレビやゲームは遅くまでしないように
気をつけましょう。

保育園での食事作り

今年度も子どもたちのために、安全でおいしい給食を作ります

いろいろな食材・料理を知り、食に関心が持てるような献立を考えます。



薄味を基本に、素材そのものの味を大切にし、将来の体の基礎を作ります。



温度の確認・衛生的な作業を行って安心安全な給食作りをしています。



愛情込めて作ります。たくさん食べて心も体も大きく成長してくださいね。





お弁当作りのポイント



過ごしやすい季節になりました。お弁当を持って外に出かけることも増えていませんか？
気温が上がると食中毒も心配になってきます。衛生に気を付けながらお弁当を作りましょう。

薄味を基本に、素材そのものの味を大切に、
将来の体の基礎を作ります。

薄味を基本に、素材そのものの味を大切に、
将来の体の基礎を作ります。



おにぎりは素手で握らないようにしましょう。
ラップを使用すると衛生的です。

野菜は水をよくきってから入れましょう。

5月の給食レシピ紹介

★タンダーチキン★

<材料4人分>

- | | |
|-----------|------|
| とりもも肉 | 4切れ |
| プレーンヨーグルト | 大さじ2 |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| ソース | 小さじ1 |
| カレー粉 | 少々 |



- 調味料を全て合わせ、とり肉を漬けておく。
(前日に漬けておくと味がよくしみます)
- 180℃のオーブンで20分焼く。

※フライパンや魚のグリルで焼いてもいいです！

お弁当のおかず紹介

★スライスチーズの野菜巻き★

<材料4人分>

- | | |
|---------|------------------|
| 焼きのり | 1枚 |
| スライスチーズ | 4枚 |
| きゅうり | 1/4本 |
| にんじん | 40g (野菜は家にあるもので) |



- のりは4等分(正方形)にして、きゅうり、にんじんは細切りにする。にんじんは軽くゆでておく。
- のりにスライスチーズをのせて、野菜をのせ、手前から巻き込み、のりの端に水を少々つけて巻き終わりをくっつける。