



給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。新学年の始まりは、新たな生活習慣を身につけるよい機会です。いろいろな経験を通して、「食生活を営む力」を育てていきましょう。

給食室では、旬の食材を使用した給食提供や行事食に力をいれて、子どもたちが食事に興味をもてるよう工夫していこうと思いますので、どうぞよろしくをお願いします。

朝ごはんを食べましょう！

- ・体温を上げることで体が活動的に。
- ・血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- ・噛むことで、脳が目覚める。
- ・1日の食品数が増える。
- ・胃腸が活発になり、便秘解消に。



バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

- ＊ 栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。
- ＊ 健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



作ってみよう！

りんごのタルトタタン

- ＜材料＞ 15cm ケーキ型
- りんご 2個
 - レモン汁 大さじ1
 - バター 20g
 - 砂糖 80g
 - ホットケーキミックス 100g
 - 溶かしバター 10g
 - 牛乳 大さじ1



＜作り方＞

- ①りんごの皮をむき 12等分のくし切りにする。フライパンにりんご、レモン汁、バター、砂糖を入れて弱火で10分から15分煮る。柔らかくなったら強火にしカラメル色にする。
- ②ミックス粉をボウルに入れ、ダマがなくなるようにホイッパーで混ぜる。溶かしバター、牛乳を入れて手でこね、ケーキ型の大きさに、手または麺棒で伸ばす。
- ③型にバターを塗り①を並べ②を乗せ密着させフォークで刺して、全体に10数ヶ所穴をあける。
- ④180度に予熱したオーブンで20分焼く。

ミルクの栄養素と与え方

粉ミルクは牛乳を原料に加工され、赤ちゃんに必要な栄養素を加えるなどして、母乳の成分に大変近いものになっています。調乳の際はミルク缶の表示に従って、濃さを勝手に変えないようにしましょう。また、ミルクの場合も、母乳と同様に与えるときは抱っこが基本です。赤ちゃんが自分で哺乳瓶を持てるようになっても、なるべく抱っこでスキンシップをとりながら飲ませましょう。

～春野菜について～

春野菜には独特の苦味があります。その苦味や香りは、心身に刺激を与え目覚めさせ、自律神経のバランスを変化させるなど、身体機能を活発化させると言われています。栄養豊富なうえに解毒作用や抗酸化作用などの働きがあります。

