

きゅうしょくだより

H 2 6 . 4 厚生館保育園

入園、進級おめでとうございます。

ドキドキ、ワクワク！新たなクラスでの1年が始まります。

今年1年、楽しみなことがいっぱい待っています。

新しい生活に慣れ、保育園の給食も楽しみな時間になってもらえるよう、食事作りに励んでいきます。今年度もよろしくお祈いします！



◆今月の行事食◆

- 1日 【入園・進級おめでとう】 昼食：お赤飯
23日 【おたのしみおやつ】 いちごのババロア



○おすすめメニュー●

<そぼろご飯>

[材料 4人分]

- ・米 2cup
- ・みりん 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・鶏ひき肉 100g
- ・ごま油 適量
- ・酒 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ2

[作り方]

- ①米をとぎ、少し少なめに水加減をし、30分程漬ける。
炊く前にみりん、醤油を加え炊く。
- ②鍋に油をひき、肉を炒める。
火が通ったら、調味料をいれ、煮詰める。
- ③炊けたご飯にそぼろを混ぜ、
好みに細く切って塩茹でしたインゲンや、
小ねぎをちらし、出来上がり！

<南蛮漬け>

[材料 4人分]

- ・魚 4切
- ・片栗粉 適量
- ・出汁（水でも可） 200ml
- ・人参 3cm程度
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酢 大さじ2
- ・揚げ油 適量

[作り方]

- ①野菜をすべて千切りにする。
鍋で炒めて、出汁（水）を加え、
味付けをし、煮立たせる。
- ②魚に片栗粉をつけて、170℃
の油で揚げる。
- ③魚を揚げたてのうちに、①の液に
浸して、出来上がり！

白身魚や鶏肉など、
好きな具材で作れます！

今日も元気に朝ごはん！！

新年度がはじまり、忙しい毎日ははじまりました。
朝ごはんの大切さはわかるけど、なかなか手をかけられない…。
まずは、「朝ごはんを食べる！」ことを習慣にしていきましょう。



◆子どものお腹は、寝てる間に飢餓状態に！

眠っているときにも脳はエネルギーを使います。
お腹すいた～！で朝ごはんを食べましょう。



◆よく噛んで食べる！

良く噛んで食べることで、脳が目覚め、1日をすっきりと過ごせます。
飲み物だけでなく、主食（ご飯、パンなど）を食べましょう。



◆朝、すっきり起きるために…。

朝ごはんをしっかり食べられるよう、起きる、寝る、朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの時間を決めて！リズムを作りましょう。夜更かしせずに、寝ましょう。

◆主食（ごはん、パン） 主菜（肉、魚、卵） 副菜（野菜、果物）が理想です。

しかし全部作るのは大変。頑張ってたくさん作らなくても、ご飯と味噌汁。
そこに野菜を入れるだけでも、自然とバランスがとれてきます。
味噌汁やスープも夜作っておいたものを、朝温めて、そこに簡単に切れる豆腐や
乾燥わかめ、野菜などを加えれば、たんぱく質やビタミン等が摂れます。
（夏の作りおきは避けましょう）



[じゃこトースト]

食パン	8枚切り	1枚
マヨネーズ	小さじ1	
しらす	10g	
チーズ	適量	

[きなこトースト]

食パン	8枚切り	1枚
きなこ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
マーガリン	小さじ1	

のせて焼くだけのチーズ。砂糖とマーガリンは混ぜるだけで、いつものトーストにバリエーションが出来ます。お休みの日などにでも試してみてください！