

きゅうしょくだより

H27. 4 厚生館保育園

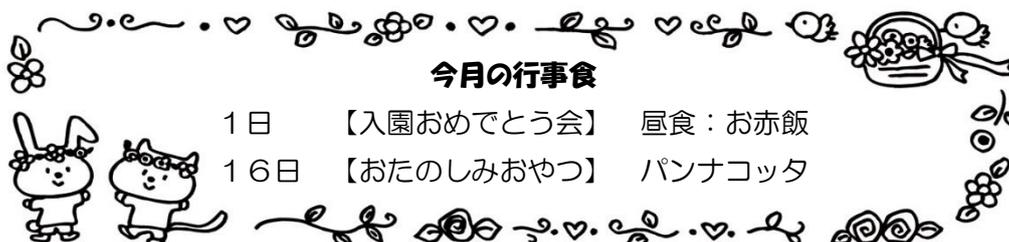
入園・進級おめでとうございます。

新しいクラスになり、また1年が始まります。

ドキドキわくわく！楽しみなことがいっぱいですね。

新しい生活に慣れ、給食の時間が楽しみになる様

私達も新たな気持ちで、食事作りに励みたいと思います。



今月の行事食

1日 【入園おめでとう会】 昼食：お赤飯

16日 【おたのしみおやつ】 パンナコッタ

今月のおすすめメニュー

【きつねうどん】	(5人分)	◎きつね用あげ	(作りやすい分量)
うどん	5人分	油揚げ	5枚
かつお出汁	1L	出汁(水)	70ml
塩	小1	砂糖	小2
砂糖	大1	みりん・醤油	大1
醤油	大2		
みりん	大2		
鶏もも肉	75g		
人参	1/2本		
長ねぎ	1/2本		
白菜	4枚		
えのき	1/2袋		
小松菜	1/2束		

- ① 出汁をわかし、調味料で味をつけて汁を作る。
- ② 油揚げを半分に切る。小鍋に出汁、調味料を入れ、弱火で甘辛く煮る。
- ③ 鶏肉、野菜を食べやすい大きさに切る。小松菜は下茹でしておく。
- ④ ①の汁に野菜を入れ、火を通す。うどんを茹でる。
- ⑤ 器にうどんを、油揚げ、汁を盛る。

【くるみ和え】	(5人分)
人参	1/2本
ほうれん草	1束
しめじ	1パック
くるみ	20g
砂糖	大1
醤油	大1強

- ① 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、茹でる。調味料はボールに合わせておく。
- ② くるみは色づくまで煎る。気になるようなら、ザルに入れ、網目にすり当てて、皮をとる。別の容器に入れ、すりこぎ等で細かくつぶす。
- ③ 調味料のボールに、野菜、くるみを入れて、和える。

朝ごはんを食べましょう

新年度が始まり、生活リズムも少し変わり、忙しい朝が始まります。
そんな中でも朝ごはんの時間は確保するように心がけましょう。

朝ごはんは1日のエネルギー源です

活動モード…

体の動きが激しくなり、体温が上昇します。
認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



体も脳も、大量のエネルギーを
消費しはじめます。

脳は眠っている間にもエネルギーを消費して
いるので、午前中の脳の活動のために
朝ごはんは大切なものなのです。

朝ごはんではエネルギーを補給しましょう！

