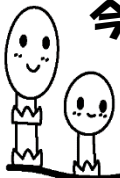


# きゅうしょくだより

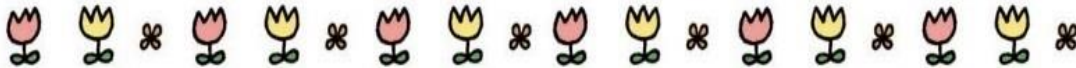
H29. 4 厚生館保育園

入園・進級おめでとうございます！新しい1年が始まり、楽しみでいっぱいですね。  
新しい生活に慣れ、保育園の給食の時間も楽しい時間になる様私たちも新たな気持ちで  
食事作りに励みたいと思います！  
今年度もよろしくお祈りします。

## 今月の行事食



4日 【進級入園おめでとう】 昼食：お赤飯  
27日 【おたのしみおやつ】 苺ババロア



## 今月のおすすめメニュー

### ●さつまいもかりんとう

薄力粉	60g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	15g
さつまいも	40g
バター	4g
牛乳	40g
揚げ油	適量

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるっておき、バターを溶かしておく。
- ② さつまいもを茹でてつぶし、①を混ぜ合わせる。
- ③ 生地の様子を見ながら牛乳を加えてまとめる。
- ④ 細く切ったり食べやすい形に成形する。
- ⑤ 油でこんがり揚げる。

### ●チーズスコーン

薄力粉	60g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	12g
バター	15g
牛乳	9g
とろけるチーズ	12g

- ① オーブンを170度に予熱しておく。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるっておき、バターを1cm角に切る。
- ③ 粉類とバターをすり合わせる。牛乳を加え混ぜてチーズを加えひとかたまりにする。
- ④ 三角形や好きな形にしてオーブンで20分くらい焼く。



## うどん作り

3月に卒園したはと組さんの最後の調理保育にうどんを作りました。  
生地を袋に入れて順番に足で踏み、寝かせた生地を伸ばして包丁を使って切りました。



## 今日も元気に朝ごはん！！



新年度がはじまり、忙しい毎日はじまりました。  
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！」ことを習慣にしましょう

### ◆子どものお腹は、寝ている間に飢餓状態に！

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。