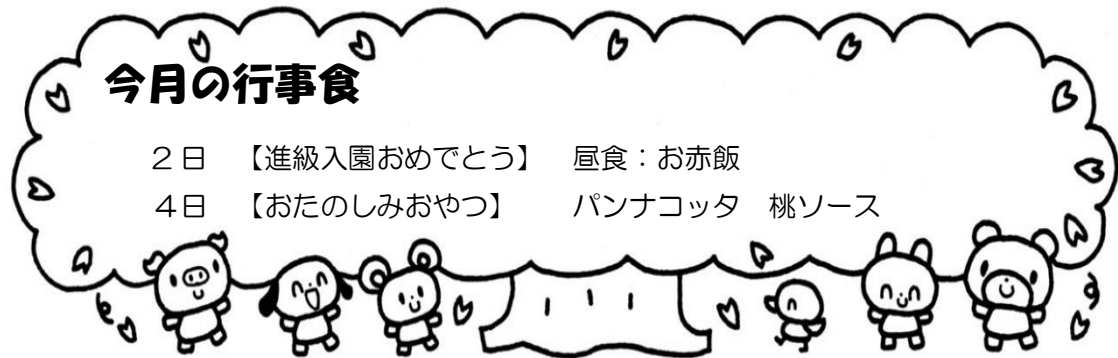


きゅうしょくだより

H30. 4 厚生館保育園

入園・進級おめでとうございます。ドキドキワクワクの新年度が始まりました。
新しい生活に慣れ、保育園で過ごす1日1日を大切に過ごしていきたいですね。
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いします。



🌸 今月のおすすめメニュー

▽卵サンド

食パン	4枚
ゆで卵	2個
マーガリン	20g
マヨネーズ	20g
塩	少々

作り方

- ① ボールにゆで卵を入れ、フォークでつぶす。
- ② ①にマーガリン、マヨネーズ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③ パンとパンの間に②をぬり、サンドする。
- ④ 食べやすい大きさに切り、完成☆

パンを少し焼いて、ホットサンドにしても美味しいです☆

▽白和え 4人分

ほうれん草	1束
人参	2/3本
しめじ	1パック
豆腐	1丁
〇みそ	大さじ1
〇砂糖	小さじ1
〇醤油	小さじ1
すりごま	大さじ1

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 豆腐を湯通しして水気をとる。
- ③ 豆腐に〇の調味料を入れ味付けする。
- ④ ①に③とすりごまを混ぜて完成☆

3歳 お弁当の日

3月16日(金)

保育園で作ったお弁当をおひさま組のみんなでまるく輪になって、食べました。

天気は雨でしたが、水筒を持って遠足気分喜んで食べていましたよ♪



お弁当メニュー
☆のり塩おにぎり
☆夕焼けご飯おにぎり
☆鶏のからあげ
☆白和え ☆りんご



春野菜を食べよう

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとため込んだ春野菜は、冬眠状態からの再生を促す[気付け薬]です。体の新陳代謝を盛んにする[旬の気]のエネルギーがいっぱい詰まっています。

春野菜・・・新じゃが、新人参、新玉ねぎ、春キャベツ、菜の花、たけのこ、グリーンピース、グリーンアスパラガス、にら、菜の花、ふき などなど

保育園でも献立にたくさん使われていますが、おうちでもぜひ食べてみてください。

朝ごはんを食べよう

新年度がはじまり、忙しい毎日がはじまりました。

眠っているときにも脳はエネルギーを使います。朝食は1日のエネルギー源です！

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、何か少しでも作り、食べて「朝ごはんを食べる！」ことを習慣にしましょう。

慣れてきたらバランスの良い朝食を目指しましょう♪

