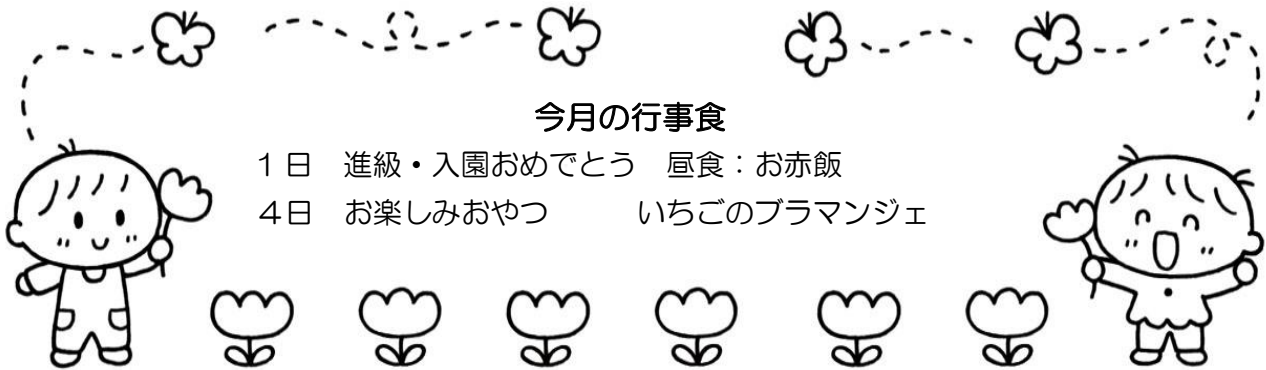


きゅうしょくだより

H31. 4 厚生館保育園

進級・入園おめでとうございます。

ドキドキ、ワクワク！新年度がスタートしました。1年間楽しみなこともいっぱい待っています。今年度も保育園で過ごす1日1日を大切にしながら、美味しい食事作りに励みたいと思います。よろしくをお願いします。



今月の行事食

1日 進級・入園おめでとう 昼食：お赤飯
4日 お楽しみおやつ いちごのブラマンジェ

今月のおすすめメニュー

ポンデケイジョ

<材料> (作りやすい分量)

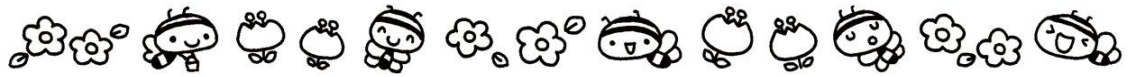
- ・白玉粉 150g
- ・豆乳 150g
- ・水 大さじ1
- ・粉チーズ 50g
- ・砂糖 大さじ3弱
- ・醤油 大さじ1強
- ・油 大さじ2

<作り方>

- ① ボールに白玉粉、粉チーズ、砂糖を量り入れる。
- ② ①に醤油、水、豆乳を少しずつ入れ混ぜ合わせる。
- ③ 白玉粉のだまがなくなるまでよくこねて油をいれて混ぜる。
(しっかり手で混ぜ合わせるのがポイント♪)
- ④ 食べやすい大きさに丸める
- ⑤ オーブン180℃で15分程度焼いて完成☆

ポンデケイジョはブラジルのチーズパンです。

土曜日のおやつとして出しましたが、とっても人気でした。保育園では白玉粉で作ってみました。モチモチで美味しいのでおうちでも是非作ってみてください



お別れ会の様子

3月に卒園したはと組のお別れ会のおやつにはサイダーゼリーをだしました。



リクエスト給食を聞いた時に20人中7人の子がサイダーゼリーを思い浮かべてくれたそうです。見た目もさわやかで少しだけしゅわしゅわしているゼリーです♪



生活リズムを整えよう

不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満傾向がでてきたりしてしまいます。夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をしっかりととりましょう。食事でも3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。

朝ごはんは1日のエネルギー源

朝ごはんは、朝起きて、体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。朝ごはんは1日の元気のもと。バナナ1本、パン1枚からでも良いので始めましょう☆そうすると食べる習慣がつかます。食事内容は順次ステップアップしていきましょう♪

