



きゅうしょくだより

R6. 2 厚生館保育園

新年が明けて、あっという間に1か月が過ぎました。寒さが一層厳しくなる月ですが、旬の食材は体を温める効果もあるので、大根やごぼう、りんごやみかんなどを積極的に食べて寒い冬を乗り越えましょう！

2月の懇談会では各クラスおやつを試食会を行う予定です♪保護者の皆様には、子どもたちに人気の“コーンウイナー蒸しパン”を試食してもらおうと考えていますので、是非ご参加ください。また、6日の夕方頃から給食展として、栄養士が厚生館の人気レシピの配布、今年度の給食の振り返り写真展や栄養相談を階段の下で行う予定ですので是非お迎えの際にお立ち寄りください😊

今月の行事食

2日節分

昼食：やこめご飯・めざし（乳：かじき）

おやつ：花巻き寿司 乳児：2色おにぎり

やこめご飯は大豆を使ったご飯です★

今月のおすすめメニュー

▼ ミルクスコーン

【材料】（幼児5人分）

- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・砂糖 15g
- ・牛乳 40g
- ・油 15g
- ・レーズン お好みで

【作り方】

- ① ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れてホイッパーで混ぜる
- ② 牛乳を少しずつ加えて手でこねる
- ③ 油を加えて更にこねる
- ④ お好みでレーズンを入れて生地に混ぜ込む
- ⑤ 鉄板にクッキングシートをしく。生地を5等分に分けて、丸く成型をしクッキングシートの上に並べる
- ⑥ オーブンを200℃に予熱し、15分～20分焼いたら完成♪



お知らせ

2月より、配布している献立表のスタイルを変更します。主な変更点として↓

- ・月曜始まりが1日始まりになります
- ・アレルギーの食材の★マークは食材名の前に付くようになります
- ・おやつのお牛乳と乳児スープは欄外の注意書きに記載します
- ・延長番の献立表を3時おやつの下に記載するようになります
(延長番おやつ予定献立表の配布は終了します)

お楽しみおやつ♥ココアドーナツ



お楽しみおやつのココアドーナツは、子ども達に大人気でした♪
甘さ控えめな手作りドーナツです😊

ひよこ組 ～完了期の正しく食べて、楽しい食事～

入園当初に比べ、体は大きくなり、食べる量も増えました・

お家でも家族と同じ食事ができるようになり、ますます食事の時間が楽しいものになるといいですね！しかし、その中で注意してほしい点があります。

- ★しっかり噛んでいますか？
- ★口に入れてすぐに飲み込んでいませんか？
- ★流し込むように食べていませんか？

空腹からすぐに食べたい気持ちで焦っているのかもしれない。よく噛み、飲み込んでから次にいくように声をかけてあげましょう。

この時期に丸飲みの癖がつくと、満腹感が得られなかったり、歯がきちんと生えてこなかったりします。成長に影響が出てくる恐れがあります。

※いろいろな食材を食べてくれて嬉しくなり、量もあげたくなりますが、つつい食べ過ぎないように気をつけましょう。