

給食だより

竜王西保育園



令和5年4月1日

ご入園・ご進級おめでとうございます。新生活がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三度の食事をきちんと摂るなど、生活リズムを整えていきましょう。給食室では、安全で美味しい給食を提供してまいりますので、宜しくお願いします。

佐野・鶴田・武藤・河野

竜王西保育園の給食について

☆今年度の食育テーマは「乾物」です。乾物は、旬の食材を天日でじっくり干して作ります。そこには、太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

☆昨年度に引き続き「SDGsメニュー」

☆食育の日には、日本全国郷土料理の旅

☆グローバルを目指して…世界の料理

☆絵本と給食を結びつけた「Book de Lunch」

☆噛む力を育む「かみかみメニュー」

☆年長・年中クラスは、月に一度、Cookingを行います。

今年度は選んで食べる！をテーマに実施します。

☆毎月、自分たちでおにぎりを作って食べる「セレクトおにぎりの日」

など、盛りだくさんな取り組みを行います。



★今月のレシピ

【赤飯まんじゅう】

- うるち米・・・6.5g
- もち米・・・1.5g
- 食紅・・・少々
- 水・・・17g
- 甘納豆・・・2g
- 小麦粉・・・12g
- ベーキングパウダー・・・0.6g
- 豆乳・・・11g
- サラダ油・・・2g
- 砂糖・・・4g

＜作り方＞

1. うるち米ともち米を洗って食紅を少々を加え炊く。甘納豆を混ぜ、1人分ずつ軽く丸める。
2. 豆乳、油、砂糖をよく混ぜ合わせ、小麦粉、ベーキングパウダーをふるいながら加えてざっくりと混ぜる。
3. カップに2を流し、中央に1を軽く押し入れ、12分蒸す。



朝ごはんを しっかり食べましょう

元気な1日のスタートは朝ごはんを
しっかり食べることが大切です。朝食は
体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

