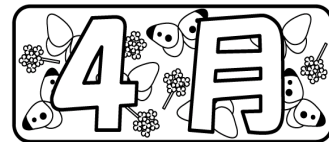


2023年



春明保育園

栄養士 寺嶋雅子

給食だよ！

ご入園・ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

●●●●●●●●●● 春明保育園の給食 ●●●●●●●●●●

給食室では、衛生管理、栄養バランス、食材選び、子供たちが食べやすい切り方、食べ物の持ち味を活かした調味などを心がけて毎日給食を作っています。これからも子どもの口に入るものを作るという重要な役割に責任を持って調理を行っていきます。

食事をとる時間を決めましょう

夜更かしや不規則な生活が子どもの健康と成長における問題点となっています。不規則な食事やだらだら食べは虫歯や肥満につながります。

健康的な食事には食べる量や内容に加えて、食べるタイミングが重要です。子どもは体の成長が著しいのに対して1回で食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした1日4~5回食がすすめられています。

家庭によって、朝食の時間が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、幼児期は生活リズムの基礎をつくる大切な時期です。朝昼夕の規則正しい食事の繰り返して生活リズムを整えていきましょう。

じゃがいものカレーきんぴら (大人2人・子ども2人分程度)

<材料>

- | | |
|--------------|---------------|
| ●じゃがいも …250g | ●油…小さじ1 |
| ●にんじん …60g | ●しょうゆ…小さじ2 |
| ●いんげん …30g | ●みりん・さとう…小さじ1 |
| ●ツナ缶 …50g | ●カレー粉 …少々 |

<作り方>

- ① じゃがいも、にんじん、いんげんを茹でる。
- ② ツナ缶の油をきる。
- ③ フライパンに油をひき、①の野菜、②を入れて軽く炒める。
- ④ しょうゆ、みりん・砂糖を入れてひと煮立ちさせ、最後にカレー粉を入れて火を止める。

7、21日の給食です♪

