

給食だより

2021年

4月

春明保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。日中は暖かい陽気で過ごしやすくなり、新しい生活がスタートする4月になりました。みんなでおいしく、楽しく給食を食べて心身ともに成長してほしいので頑張って給食を作りますので今年度もよろしく願います。



朝ごはんを食べよう！



体や脳は眠っている間にも大量のエネルギーを消費します。朝ごはんを食べないと体温が上昇せず、注意力も低下してしまうので元気に遊ぶことができなくなってしまいます。元気に過ごすためにも朝ごはんをエネルギーを補給しましょう。



かんたん朝ごはん



朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉、魚、卵、大豆など一緒に取ると効率的です。

でも、朝からいっぱい作らなくても大丈夫です。具たくさんスープや味噌汁に、おにぎりやパンだけでも十分です。みそ汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を整えるだけにしておくと簡単です。

おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物が少なく済みます。

コーンマヨ蒸しパン 4人分

1日、30日の給食メニューです。朝食におすすめです！

<材料>

●薄力粉	100g
●ベーキングパウダー	5g
●砂糖	20g
●塩	ひとつまみ
●豆乳(牛乳)	70g
●コーン缶	20g
●ハム	20g
●マヨネーズ	10g
●アルミカップ	4個

<作り方>

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をボウルに入れる。
- ② ①のボウルに豆乳を入れる。ゴムベラでよく混ぜ、さらにコーンを加えて生地に均等に混ぜる。
- ③ アルミカップに生地を入れてハムとマヨネーズを生地の上にトッピングする。
- ④ 水を張ったフライパンに③のカップを並べて蓋をして10分蒸す。

★給食の展示が再開しました。お昼ご飯やおやつに食べた給食を玄関正面に展示しています。