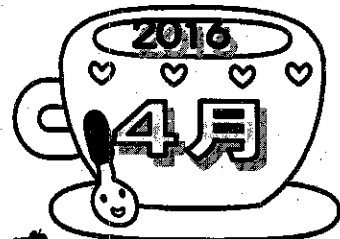




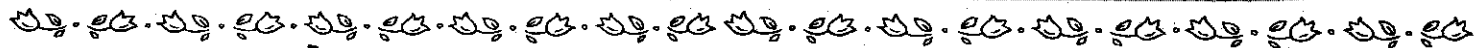
パクパクだより



明照保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートし、新しいお友達や先生に囲まれ、新たな環境のなかで、お子さんたちは毎日ワクワクどきどきしていることでしょう。

認定こども園・保育園では、毎日、おいしい給食を食べることができます。給食は、子どもたちの育ちを考え、野菜の切り方や大きさ、火の入れ方などを、各施設で相談し、それぞれの施設で調理員さんが丁寧に調理をしておいしく仕上げてくれています。みんなでおいしく楽しく給食を食べ、心身ともに大きく成長してくれることを願っています。

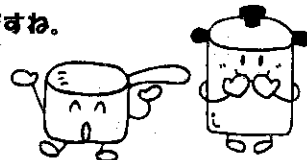


しっかり食べよう！ 朝ごはん！

1日を元気に過ごすために大切な「朝ごはん」。

朝は何かと忙しいと思いますが、食事の準備はできていますか？また、きちんと食べることはできていますか？4月は、生活リズムをつける時期でもあります。きちんと朝ごはんを食べ、規則正しい生活リズムをつけたいですね。

今回のパクパクだよりは、「朝ごはん」についてです。手軽に準備ができて、尚且つ子どもが食べやすい、そんな朝ごはんを紹介いたします。



《焼きおにぎり》



前日の夕飯などに残ったごはんに、しょうゆ、みりん、ごま油などで味付けをし、おにぎりを作って冷蔵庫に置いておきます。朝、トースターで焼けば、焼きおにぎりの完成！

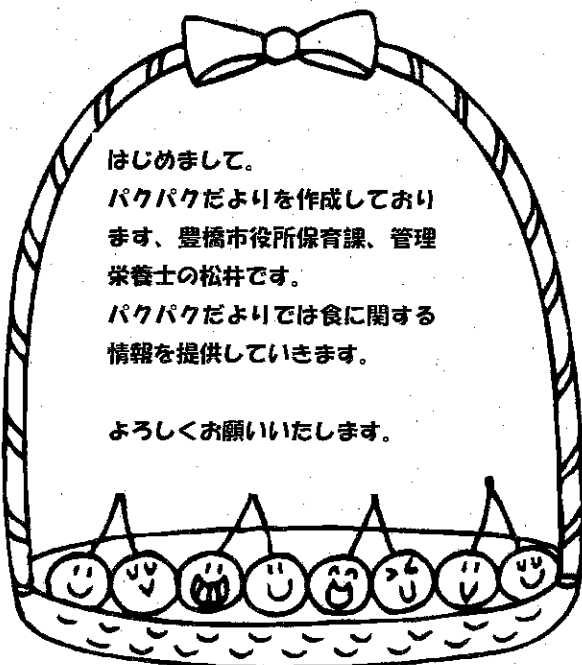
あとは野菜の入った汁ものと、卵焼きなどがあれば、朝ごはんの出来上がりです。おにぎりにはちりめんじゃこや鯉節、ごまを混ぜてもおいしそうですね！

《リゾット風ごはん》

コンソメスープや中華スープに牛乳や豆乳を加え、炊いたごはんを加えます。お好みでとろけるチーズなどをいれれば、リゾット風ごはんの出来上がりです。前日に残ったスープやごはんを活用されてもいいと思います。その際はしっかり火を通しましょう。フルーツを添えるといいですね。

《ピザトースト》

食パンにケチャップ、またはピザソースを塗り、コーンやハム、ツナなどお好みの具をのせ、とろけるチーズをトッピングします。前日に用意しておけば、朝トースターで焼くだけです。1/4 にカットすると食べやすいですね。



はじめまして。

パクパクだよりを作成しております、豊橋市役所保育課、管理栄養士の松井です。

パクパクだよりでは食に関する情報を提供していきます。

よろしくお願いたします。

給食献立紹介 「肉とたけのこのお節しゅう」

《4人分の分量と切り方》

豚バラ肉 (1.5cm)	150g
たけのこ (一口大)	150g
人参 (一口大)	小1本
こんにゃく (一口大)	50g
さやえんどう (斜め小口)	25g
かつお節	10g
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2

1.食材は()の切り方に切っておく。こんにゃく、さやえんどうは下ゆでしておく。

2.油を熱し、豚肉を炒め、たけのこ、人参、こんにゃくを加える。水100cc程度と調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

3.さやえんどうを加え、かつお節をからめる。

※かつお節は、給食では粉節や糸かつお節を使用しています。食材にかつお節が均等に混ざるのておいしくしあがります。