



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。春の暖かな陽ざしのなか、新年度がスタートしました。新しい生活が始まり、お子さんも毎日わくわくドキドキしていることと思います。

認定こども園・保育園では、毎日給食を提供しています。給食は、子どもたちの心身の成長を考え、野菜の切り方や大きさなどを各施設で相談し、それぞれの施設にて、調理員さんが丁寧に調理をしておいしく仕上げられています。人気メニューのカレーライスは、市販のルーは使用せず、施設で手作りしています。みんなでおいしく楽しく給食を食べ、身体も心も大きく成長してくれることを願っています。



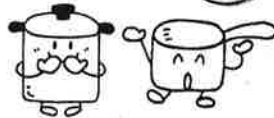
たべよう！朝ごはん！

まだまだ寝たい・・・朝は、そんなお子さんを起こして、登園準備やご自身の準備など、とても忙しくされていると思いますが、お子さんも保護者のみなさんも、きちんと朝食をとれていますか？

脳は睡眠中も働いています。脳のエネルギー源はブドウ糖です。寝起きに頭がボーっとしているのは、寝ている間にブドウ糖が使われて、ブドウ糖が足りなくなっているからです。

「朝ごはんは1日のはじまりのスイッチ！」朝ごはんをきちんと食べることで、寝ている間に消費したブドウ糖が補われます。そして、脳と身体が目覚め、1日を元気に過ごすことができます。

今月のパクパクだよりは「朝ごはんのメニュー」についてご紹介します。



ピザトースト

食パンにツナやハム、玉ねぎなどの野菜をのせて、とろけるチーズやケチャップをかけてトースターで焼いたピザトーストに、フルーツや牛乳を添えた朝食。前日に用意して、焼くだけにしておくと朝の食事の準備が楽になりますね。

おにぎり

おかかやしらす入りのおにぎりとお味噌汁の組み合わせはいかがですか？食欲がない子ども小さめのおにぎりなら食べてくれるかもしれません。少しずつ朝食を習慣にしていきましょう。



はじめまして。
パクパクだよりを作成しております。豊橋市役所保育課の管理栄養士です。
パクパクだよりでは、毎月、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「そばろどんぶり」

《4人分の分量と切り方》

鶏ひき肉	160g
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
卵	2ヶ
塩	少々
油	小さじ1
さやえんどう	12g
刻みのり	適量
ごはん	適量

※幼児の分量です。

1. さやえんどうは下茹でして斜め干切りにする。
2. 鶏ひき肉は砂糖、みりん、しょうゆで炒りつけてそばろにし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 卵は塩少々を加える。フライパンを火にかけ、油をひいて卵を入れる。炒り卵をつくる。
4. ごはんの上に鶏そばろ、炒り卵を盛り付け、さやえんどうと刻みのりを散らす。