

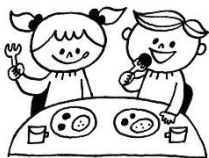


3月 給食だより

令和5年2月24日 しあわせの丘こども園

やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。残りの1カ月も美味しく食べてもらえるような給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。

2月の食育

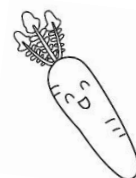


そう組は「給食について」勉強をしました。給食が出来るまでの過程を知り、給食室で使っているお鍋や道具を見ました。給食だけでなく、ごはんが出来あがるまでには沢山の人が関わっていることを知りました。

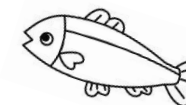
そう組は1年間ほとんど毎日、完食でした。小学校に上がっても給食を沢山食べてもらいたいです。

らいおん組とぱんだ組は「朝ごはんについて」勉強をしました。朝ごはんの役割は3つあります。①睡眠時に消耗したブドウ糖を朝食で補給し脳を円滑に働かせること②体温を高めること③朝食を規則正しく食べていると、その一時間前から消化液分泌の準備が始まり、腸のぜん動運動などがスタートすることで排便を促すことがあります。

早く寝て早く起き、時間に余裕をもつことで朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。



ブリ大根



～材料～ (大人2人+子ども1人分)

- ・ぶり 3切れ ・小麦粉 12g ・油 4g (小さじ1)
- ・大根 240g ・土生姜 1片 ・だし汁 40g
- ・みりん 12g (小さじ2) ・酒 12g (小さじ2)
- ・砂糖 12g(大さじ1・1/2) ・しょうゆ 16g (大さじ1弱)

～下準備～

- ・大根は3cmくらいの厚さで、いちよう切りにする

～作り方～

- ① 大根を水で柔らかくなるまでゆがく
- ② ぶりに小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く
- ③ だし汁に調味料と土生姜の搾り汁を入れ、①の大根と②の魚も入れて味が染み込むまで煮込む

ぶりは煮込む前に小麦粉をまぶして焼くことで煮込んだ際、衣に味がつき食べやすくなります。大根もゆっくり煮込むことで味がよく染み込みます。みんな良く食べた献立です。



2月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	593	13-20	19-30
摂取量	528	15.6	22.2