

平成31年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

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が始まり、心新たにしておいしい給食作りを目指していきたくと思っています。食は心の糧でもあります。新入園児も園生活に慣れて、お友達との食事を楽しみにしたり、ホッとする時間になるように願っております。また、お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてくださいますようお願いいたします。



楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気よく健康に大きくなることを願って給食作りを頑張っています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も健やかに育まれるようにという願いを込めて、作っています。

規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補うことができないので、プラス1回の間食が必要です。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%（200kcal 前後）です。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

例：おせんべい1枚＋果物2切＋牛乳1本 } 市販のお菓子にプラスして、
 ビスケット3枚＋ヨーグルト1つ } 他の食品を組み合わせると良いでしょう



今月の簡単レシピ ～給食献立の中から～

塩ラーメン



●材料	(4人分)
中華麺	240g
鶏がらだし	適量
中華だし	適量
塩	少量
●バラチャーシュー	2枚
●ほうれん草	10g
●メンマ	少量
●わかめ	少量

- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら鶏がらだし、中華だし、塩を加えスープを作る。
- 中華麺は茹でておく。
- ほうれん草は茹でて、わかめは水で戻しておく。
- 器に麺を盛り、●をトッピングし、スープをかけて完成。
☆トッピングはお好みでどうぞ