



平成29年4月キッズだより



入園・進級おめでとうございます。4月は新しい生活のスタートです。
 保育園で過ごす一日一日を大切に、また子供たち一人ひとりのペースを大切にしながら、園生活を思いきり楽しんでいきたいと思ひます。
 給食には好きな物だけではなく、苦手な物や初めて食べる物もでてきます。
 いろいろな食材や料理に出会い、日々成長していく子供たちの給食であるように、美味しかったと言ってもらえるような給食を考えていきたいと思ひます。

4月献立のポイント

- * 沖縄そば・パパイヤちゃんぷるー・うちなー風いりちー・白和え・フルーツもずくもずく味噌汁・もずく丼・サターアングギー・ひらやーちー等の沖縄料理を取り入れています。
- * グリンピース御飯、春のたけのご御飯、春野菜のソテー等の季節のおいしい食材を取り入れています。

今月のおすすめレシピ

簡単ブラマンジェ(4人分)→フランス語で「白い食べ物」という意味

- | | | |
|----------|-------|-----------------------------|
| 牛乳 | 400cc | ①牛乳を沸騰させない程度をに温め、三温糖を溶かし込む。 |
| 三温糖 | 15g | ②弱火でコーンスターチを少しづつ加えトロミをつける。 |
| コーンスターチ | 25g | 途中、バニラエッセンスを振り入れる。 |
| バニラエッセンス | 少々 | ③あら熱がとれたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。 |
| みかん缶 | 60g | ④仕上げにみかん缶をトッピングする。 |
- ※牛乳と生クリームを半々でリッチな味わいに・・・生クリームはあら熱とれてから加える。



◎保育園給食のねらい

- ・バランス良い食事と健やかな成長や健康の増進をはかります。
- ・さまざまな味との出会いで味覚を育てます。
- ・友達とのかかわりのなかで食事のマナーや望ましい食習慣を身につけます。
- ・みんなと一緒に楽しい食事を通して豊かな心を育てます。



当園では昼食・3時のおやつを提供し、施設内の調理室で新鮮な食材を使い薄味で工夫して美味しく、また沖縄料理や行事食、季節の旬な食材を取り入れた献立を調理員が心を込めて作っています。

※必ず朝ごはんを食べさせてから登園しましょう。

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。
 4月は新しい生活が始まり、慣れない環境のなかで子供も疲れやすくなります。
 朝ごはんをエネルギーを補給し規則正しい生活を作っていきます。
 生活基本の「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう！！