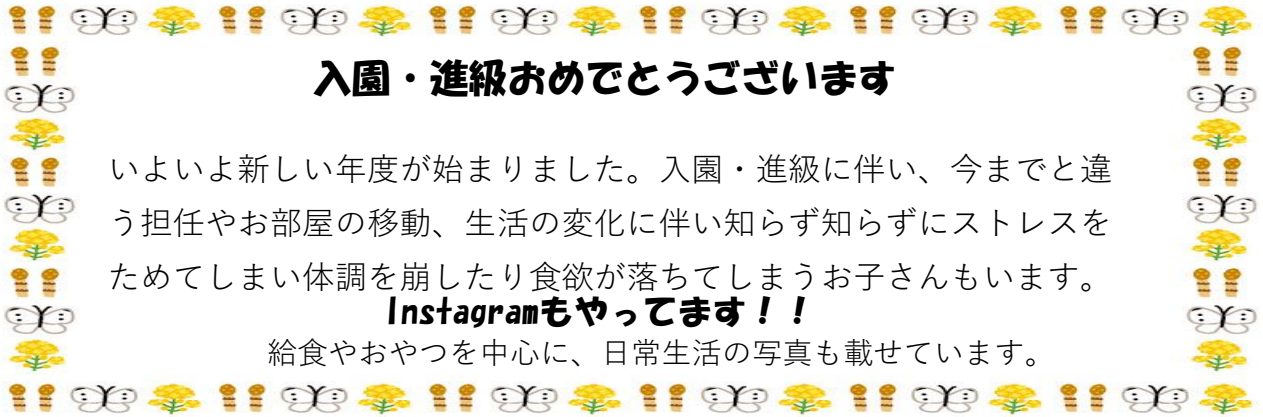




平成30年4月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

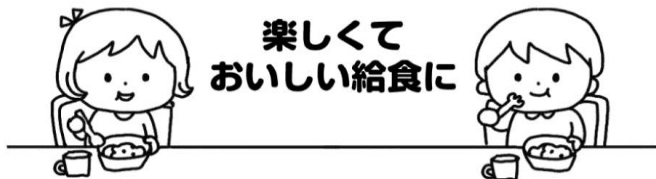


入園・進級おめでとうございます

いよいよ新しい年度が始まりました。入園・進級に伴い、今までと違う担任やお部屋の移動、生活の変化に伴い知らず知らずにストレスをためてしまい体調を崩したり食欲が落ちてしまうお子さんもいます。

Instagramもやっています！！

給食やおやつを中心に、日常生活の写真も載せています。



楽しくて おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

食事で花粉症の 症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない



たんぱく質もとれる簡単おやつ

豆乳くずもち

【材料】

- 片栗粉
- 豆乳
- ラカント（砂糖でもOK）
- きなこ

【分量】

- 30 g
- 150cc
- 30 g
- 30 g

【作り方】

- ①鍋に豆乳をいれます
- ②①にラカント（砂糖）と片栗粉をいれ、点火し、ゴムべらですくい上げるようによくかき混ぜます
- ③もったりとしたら火をとめ、クッキングシートをしいたバットにうつし粗熱をとります
- ④③が冷めたら一口サイズに切って、きなこをまぶして完成！

【ポイント】

- * 豆乳は牛乳にかえてもOKです
- * 片栗粉の量を減らせばワラビもち風にもできます
- * 砂糖をラカントにかえることで、糖質OFFにできます