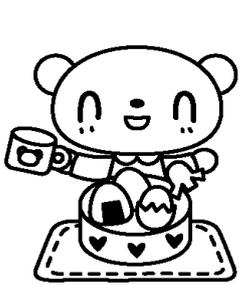




2020年4月
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子



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ね！
保育園では子どもたちの健やかな成長のための栄養バランスを考え
お友だちや職員と、楽しい雰囲気の中おいしく食べてもらえる献立を
心がけています。今年度も安心安全な給食を提供していきますので
どうぞよろしくお願いいたします。

栄養相談やってます！

お子さんの食生活や成長面で
お困りのことが
ありましたら
お気軽に栄養士や
給食スタッフにご相談ください

Instagramもやってます！！

給食やおやつを中心に、載せています。
お昼やおやつはコレを食べたんだな〜と知っていただく
よい機会になりますしたお食事のアドバイスもたまに載せていますので
＃すくすくどろんこの会 で検索してみてくださいネ！

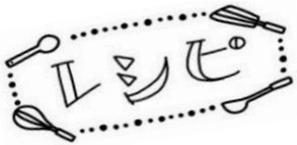
朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子ども
は、脳と体に栄養が行き届き
ません。園での活動に支障が
出たり、イライラしやすく、友
達とけんかすることもあります。

理想の朝食

メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。



ウィンナーのかきあげ

【子ども一人分の材料】

【作り方】

- | | | |
|-------|-------|--------------------------------|
| ウィンナー | 15g | ①ウィンナーは小口切、その他の野菜は短めの千切りにしておく |
| ピーマン | 6g | |
| にんじん | 5g | ②小麦粉に冷水を加えさっくり混ぜ溶き卵をくわえる |
| たまねぎ | 15g | |
| 小麦粉 | 14g | ③①に塩を振り②を和え180℃の油で揚げる |
| 卵 | 5g | |
| 水 | 15cc | |
| 塩 | 0.05g | ★ウィンナーは厚みがあるほうが食べ応えがあり旨味も増します！ |
| サラダ油 | 3cc | |



4月のLet's Cookingは、
お休みします。

