

3月 給食だよ!

今年の冬は寒暖の差が大きく、まだ寒い日もありますが、梅の花がちらほら咲きはじめ、春がゆっくりと近づいてきました。4月の子どもたちの様子と比べると、食べる量が増え苦手なものも食べられるようになり、大きな成長を感じています。「おいしかったよ!」の言葉に私たちも元気をいっぱいもらいました。新年度も健康に過ごせるように体調を整えておきましょう!

朝ごはんの効果

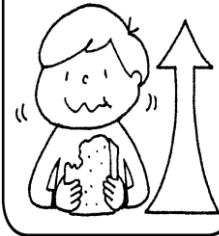


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与え脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



給食レシピ紹介 《マーラーカオ》

〈材料 (g)〉		(幼児1食分)			
小麦粉	20	鶏卵	2.8	塩	0.1
ベーキングパウダー	0.6	しょうゆ	0.7	レーズン	3
黒糖	7	豆乳	17		

中華風
蒸しパンです!

- ①ボウルに鶏卵、黒糖、豆乳を入れ混ぜ合わせ、しょうゆも入れます。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、塩を混ぜ合わせます。
- ③①に②を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜたらレーズンを入れます。
- ④型にクッキングシートを敷き、③の生地を流し入れ、蒸し器で蒸したら出来上がり!