

3月 給食だより



朝晩の冷え込みは続いています、日中の陽射しは暖かく、木々の芽もふくらみはじめ、春の訪れを感じます。約1年前に入園・進級したときより、ひと回りもふた回りも成長し、給食やおやつをよく食べる姿を見せてくれるようになりました。子どもたちから「おいしかったよ！」と声をかけてもらえるとても嬉しいです。今年度も残すところ1か月となりましたが、給食のひと時を楽しく、心も身体も元気いっぱい過ごしてほしいと願っております。



朝ごはんの効果

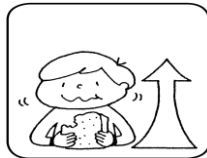


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の便を促します。

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《 みぞれあんかけうどん 》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

うどん(乾燥)	35	青ねぎ	4	砂糖	2
鶏肉	15	だし昆布	1	みりん	1
白菜	12	だしかつお	2	しょうゆ	4
椎茸	5	しょうが	1	片栗粉	1
大根	16				

みそ味にしても
おいしいですよ。

- ①鍋に水と昆布を入れ火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、かつおを入れてだしをとる。
- ②①からかつおを取り出し、1cm角に切った鶏肉、拍子切りにした白菜、細切りにした椎茸を入れる、具材に火が通ったらしょうが汁、砂糖、しょうゆ、みりんで味をつける。
- ③②におろした大根と細かく切った青ねぎを入れて片栗粉でとろみをつける。
- ④茹でたうどんに③をかけたら出来上がり！