



給食だより 4月

杉戸みちのこ保育園

令和2年4月1日

ご入園、ご進級、おめでとうございます



新入園児のお友だちを加え、杉戸みちのこ保育園での新しい生活がスタートします！

初めは緊張と不安でいっぱいだと思います。子ども達が毎日楽しく安心でおいしい給食を提供できるよう給食室一同、協力して頑張っていきますので今年度もよろしくお願いいたします。

離乳食の進め方や普段の食事のことなど、困っていることがございましたらお気軽にお声がけください。



みちのこ保育園の給食について

○自園調理の完全給食を実施し和食を中心とした給食を提供します。おやつも手作りで。

●食べ物の持ち味を活かした、うす味の給食です。

○旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心がけています。

●誕生会や行事の日には、子どもたちが喜ぶイベント食を提供します。



あさご飯で元気にスタート☆

保育園で元気にお友達と遊びながら多くの事を学ぶためには、1日の始まりである朝に心と身体に栄養補給することが大切です。そのためにも、朝ごはんはきちんと摂ることが大切です。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- ① 人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動のリズムを整えること。
- ② 日中に必要なエネルギーと栄養素を補給すること。

忙しい毎日の中、朝ごはんをしっかり食べることは大変なことです。乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。ご家庭では、生活リズムを整えて朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう！



食育活動

杉戸みちのこ保育園では食育にも取り組んでいます。夏には菜園で野菜を育て、旬の野菜と触れ合います。また、おやつ作りやおにぎり作りをしたりと、季節や年齢に合わせた食育を実施しています。



今月のおすすめレシピ

チーズナン

<材料> 幼児2人分

強力粉	50g	三温糖	4g
ベーキングパウダー	1.8g	サラダ油	6g
ヨーグルト(無糖)	40g	ピザ用チーズ	6g

お好みで生地にベーコンなど練り込んで美味しいです

つくりかた

1. チーズ以外の材料を混ぜ合わせよく捏ねます。
 2. 手で平らにし軽く伸ばす。
 3. チーズをかけて200℃のオーブンで20分焼く。
- アレンジ次第で主食にもおやつにも♡

