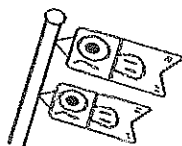


# きゅうしょくだより

聖隷こども園こうのとり豊田 2018年5月号



- \*新しい年度が始まって1ヶ月が経ちました。子どもたちも新しい環境や生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつも友だちとたのしく食べられるようになりました。
  - \*こども園の給食は食べる事とおして生きる力の基礎を作るお手伝いをしています。今年度も食べる事に興味を持ち、食事を楽しみあう子どもに成長していくよう、保護者の皆様とも連携をとりながら進めていきたいと思ひます。
  - \*新入園児にとってはこども園の給食に慣れるまでには個人差もあり、初めて食べる食材に戸惑うこともあるかもしれませんが、みんなで楽しく食べることで食べられる食材も増えていくと思ひます。園児たちの食事の様子に気を配りながら安心安全な美味しい給食を提供していきたいと思ひます。
- また、隔月で配布するこの「きゅうしょくだより」や毎月配布される「献立表」をご家庭でのコミュニケーションの媒体としてぜひ活用して頂きたいと思ひます。食に関連する健康づくりや食育に関する情報を、またこども園で人気のメニューレシピ、ご家庭から寄せられたおすすめレシピ、時短メニューなどを今年度も紹介していきたいと思ひます。



## 食育に力をいれています

「生きることはたべること」と言われるように、食は身体をすこやかに保つうえで、欠かせないものです。特に乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあります。聖隷のこども園・保育園では、5歳児を対象に年間を通して食育講座を行うことや、乳幼児期からの畑やプランターを利用して野菜などを栽培、収穫、クッキングなどを通して「食」への興味を十分に引き出す食育活動を実践しています。ご家庭とも連携し、食の大切さを子ども達に伝えていきましょう。



## レシピ紹介

味付けや固さはお好みで調整してください。



## 具だくさん野菜スープ

(ご家庭からの簡単レシピ)

材料 4人分

人参	1/4本
玉葱	1/2ケ
れんこん	3cm位
ブロッコリー	50g
水煮大豆	50g
トマトピューレ	大さじ3
コンソメ	2ケ
水	3cup
塩	少々

作り方

- ① 野菜を細かく刻む。
- ② 鍋で野菜を炒める。
- ③ ②に大豆、水を加えて煮込む。
- ④ 野菜が煮えたら、トマトピューレとコンソメを入れ、再度5分煮込んだら出来上がり。

※朝食に添えたらバランスのよい食事になりそうですね！



## いももち

(ご家庭からの簡単レシピ)

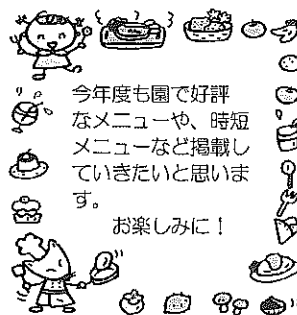
材料 6個分

じゃが芋	2個
片栗粉	大さじ4
牛乳	大さじ5
塩	小さじ1/2
油	適量

作り方

- ① じゃが芋の皮をむき、水にさらす。
- ② 適当な大きさにカットし、やわらかくなるまで電子レンジにかける。
- ③ ②をつぶし、片栗粉と牛乳、塩を入れ混ぜる。
- ④ 丸く成形したら、油をひいたフライパンに中火で焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら完成。

※じゃが芋を成形する時、中にとろけるチーズを入れてもおいしいです。  
※園のおやつでもいももちの提供をしています。



今年度も園で好評なメニューや、時短メニューなど掲載していきたいと思ひます。

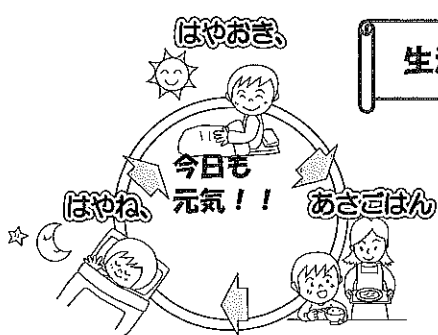
お楽しみに！

はやおき

## 生活リズムを整えよう！！

\*新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるとういですね。

\*朝食の上手なとり方について記載しました。



## 朝食を食べる習慣をつけましょう

人のからだは夜寝ている間に体温が1度下がると言われていますが、朝食を食べる事で体温は上昇し、からだや脳の活動の準備が整います。忙しい中での朝食の準備は大変なことと思ひます。そこで、提案です！

ごはん食の方はみそ汁を、パン食の方は野菜スープを習慣づけてはいかがでしょうか。忙しいときは前日の残りを冷蔵庫保存して温めなおしてもOKだと思ひます。みそ汁に野菜と豆腐や卵を入れたり、スープにも野菜と卵やソーセージなどを入れたりすると栄養バランスが揃います。

冷蔵庫に納豆、卵、ハム・ソーセージ、チーズ等常備しておくとう便利です。洗ってすぐ食べられる野菜類(トマト、レタス、きゅうり等)や牛乳・ヨーグルト、フルーツもあるとういんですね。

