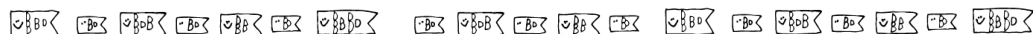


5月 食事だよ!

入園・進級して1か月になりました。調理室にも子どもたちの楽しそうな笑い声が聞こえてきます。新生活にも慣れて少しずつ給食も楽しめるようになってきたでしょうか。

今月も楽しく笑顔になれる給食を作っていきます。



朝ごはんを食べよう!



朝ごはんは1日を元気よく過ごすために大切な食事です。また朝ごはんを食べるとよいことがたくさんあります。

・怪我をしない

朝ごはんは脳に必要な栄養であるぶどう糖を取ることで集中できるようになり、怪我をしにくくなります。

・イライラしない

朝ごはんを食べないで活動をすると、体がイライラ物質を作ってしまいます。朝ごはんをとることで、穏やかな一日を過ごせます。

・風邪をひかない

朝ごはんを食べることで体温が上がります。体温が上がると免疫力が上がるため、風邪をひきにくくなります。

朝ごはんがなかなか進まない人は
パン1枚からでも始めてみましょう!



材料(カップ5個分)

バター	30g
砂糖	30g
卵	1個
おから	50g
牛乳	25g
バニラエッセンス	少々
小麦粉	50g
ベーキングパウダー	2g

おからマフィン

5月6日おやつ

作り方

- 1、バターをレンジで溶かす。
- 2、オーブンを180℃に予熱する。
- 3、材料を上から順に量りながら入れて混ぜる。
- 4、予熱したオーブンで20分前後焼く。
きつね色になったらでき上り!



☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	塩分 g
幼児	497	20.1	13	218	2.2	179	0.27	0.38	26	1.5
乳児	450	19.1	11.8	285	2.2	156	0.25	0.44	20	1.4

今月からバイキング給食が始まります



幼児クラスでは今月から毎週水曜日にバイキング給食を行います。自分たちで取り分けることによって自分の食べられる適量を把握できたり、自ら取り分けた給食を食べることによって自己責任感や達成感を持つことができます。

今後も継続予定ですので子ども達の成長が楽しみです。