

キッチンだより

★4月号★

しののめ保育園

ご入園ご進級おめでとうございます。

子どもたちも一つお兄さんお姉さんになることにわくわく！保育園がはじめてのお友達は、新しい環境でどきどきの毎日になると思います。

少しでも保育園に来ることが楽しみになるような、美味しい食事作りをキッチン一同努力していきます。

しののめ保育園のお食事は主食・汁物・主菜・副菜2品の計5品を提供しています。

おひな祭りやクリスマスなどの行事食や旬の食材を取り入れ、季節を感じてもらえるようにしています。

今月は麻婆豆腐やコロツケ、唐揚げなど子どもたちの好きなメニューを取り入れてみました。

おやつに作ってみよう！

◎残りごはん！簡単おせんべい◎

【材料】(3人分)

- ・ごはん 茶碗1杯分
- ・醤油、みりん 適量

【作り方】

- ①残りごはんをポリ袋に入れてつぶす。
- ②つぶしたご飯を丸く均一の厚みにのばして成型する。
(クッキングシートで挟んで平たく伸ばすと簡単です)
- ③よく温め薄く油を敷いたフライパン(弱火)で両面をじっくりと焼き、しょうゆとみりんのタレを塗りもう一度きつね色になるまで焼いて完成。

味のアレンジ☆

- ・ごはんにごまや青のり、桜えびを混ぜ込む！
- ・ゆかりふりかけなど好きな味のふりかけを混ぜ込んでも
- ・大人はカレー粉や黒こしょうをふりかけるとおつまみに

朝ごはんでシャキッと体を目覚めさせよう！！

朝は時間が無く何かと忙しいため朝ごはんがおろそかになりがちだと思います。

朝ごはんを食べることで体温が上昇し活動的になれる他、脳も活発に働くため集中力もぐんっとアップします！

幼児期は体の成長や脳の発達、将来の習慣を決める大切な時期です。

1日の始まりに朝ごはんをきちんと食べられる習慣を身につけたいですね。

習慣を身につけるためにも時間のないときはパン1個だけやおにぎりだけ食べることも大切です。

しかし、お肉やお魚などのたんぱく質やビタミン類もプラスするとより効率的に脳にエネルギーがいき、

1日活動的に過ごせるようになります。

そこでおすすめは具だくさんのスープ！前日の夕飯で少し多めに汁物を作り、翌朝そこに卵を

プラスするだけでも手軽にたんぱく質とビタミン類が補給できます！

また、パンであればハムやチーズをのせてトーストにしたり、コーンフレークならフルーツやヨーグルトを

トッピングしたりするのもオススメです！

【クッキング】

《めばえ》

《つぼみ・みのり》

27日(木) ジャガ芋の観察！

12日(水) 人参しりしり作り

20日(木) 新じゃがの煮っころがし作り

18日(火) トマトマリネ作り

25日(火) さつま芋のレモン煮作り