

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！新生活にむけて、少し緊張気味の子ども達。新しい出会いや様々な経験を通して、子ども達の成長をサポートしていけるよう、おいしいお食事を提供していきます！

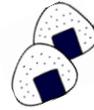
しののめ保育園のお食事は主食（白米や麺）、主菜（肉や魚）、副菜2品（サラダや煮物、炒め物）、汁物を基本に献立を作っています。子ども達の食経験が豊かになるよう、旬の食材を多く使用して季節感を感じてもらったり、ひじきの煮物や酢の物等の家庭料理、お赤飯や七草がゆといった行事食も取り入れています。

今月は入園、進級のお祝いに3日（月）にお赤飯を入れました。旬の食材も、アスパラ、新玉葱、そら豆、もずく等、沢山使用しました。一年間でどんなメニューが入っているか、楽しみにしててくださいね！

◎朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは一日の活力！脳は眠っている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを食べると脳が活性化される他、体温を上げることができ、一日を元気に過ごすことができます。

主食にプラスでタンパク質と一緒に食べる事で、より元気に！前日の夜に余ったご飯にふりかけを混ぜておにぎりにしてもOK！インスタントスープや野菜ジュース等も活用して、ビタミンと水分も補給しましょう！



・ご飯やパンに・・・

タンパク質	水分	ビタミン
卵	みそ汁	胡瓜
鮭フレーク	スープ	トマト
納豆	お茶	レタス
チーズ	牛乳	バナナ
ハム	野菜ジュース	みかん
しらす		いちご



簡単なものでも、何か口にすることが大切です。脳のエネルギーはぶどう糖だけ。このぶどう糖の素である炭水化物が主食にはたくさん含まれています。

しっかり食べて、一日を元気に過ごしましょう！

<クッキング>

つぼみ・みのり

めばえ

10日（月）ごま塩レタスを作ろう！

17日（月）キャベツの朝漬けを作ろう 来月以降をお楽しみに！

28日（金）みそ汁を作ろう！

◎簡単！ジャーマンポテト！

（材料2人分）

- ・じゃが芋 3個
- ・ベーコン 2枚
- ・玉葱 100g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・バター 20g
- ・塩コショウ 少々



作り方

- ・よく洗ったじゃが芋を耐熱皿に入れ水大さじ1をかけてラップをし、レンジで竹串がすっと入るまで約6分加熱する。（機種によります）
- ・新じゃがならそのまま、苦手な方は皮をむき、1cm位の厚さに切る。
- ・ベーコンは1cm、玉ねぎは5mm位の厚さに切る。
- ・フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを弱火で色が付くまで炒め、玉葱を加えて茶色くなるまで炒める。
- ・一旦取り出し、バターを入れ、じゃが芋の両面を焼き、ベーコンと玉葱を戻し入れ、塩こしょうで味をつけ、完成！

新じゃが、新玉葱が出回るこの季節、ぜひ作ってみてください！

また、新じゃがはレンジで蒸かして、バターやマヨで食べても美味しい！皮が薄いので丸ごと食べられます。たらこ、塩昆布、漬物とクリームチーズ等々、色々なアレンジで食べられるのでおすすめです。

