

給食だより 春号

仲町台もみのき保育室

令和5年5月

新緑がまぶしいさわやかな季節となりました。保育室での集団生活にも慣れ、各クラス全員が揃って給食とおやつを食べるようになりました。もみじぐみはほぼ好き嫌いなく、離乳食を食べてくれます。いちょうぐみはお行儀よく椅子に座って、楽しそうに食べてくれています。かえでぐみは献立の話をする、興味を持ってよく聞いてくれます。今年度も安全で美味しい給食作りを目指します。どうぞよろしくお願ひします。

給食スタッフ一同

季節のコラム①

★身体が目覚める旬の野菜を食べましょう★

これからの季節はアスパラガス、トマト、新じゃが、新玉ねぎが美味しいです。季節の野菜を食べると、デトックス効果が期待できます。積極的に摂取して病気に負けない身体作りをしましょう！



季節のコラム②

★子どもの熱中症対策★

～よく食べよく寝ましょう～

また今年も暑い夏がやってきます。GWあたりから夏日が増えるので要注意です。子どもは体温調節機能未熟な為、「暑さの認知」や「体温調節」が適切に機能しないことがあります。「塩分」「毎日の食事からの栄養補給」が大切です。そして十分な睡眠によって体力を回復して、暑さに負けない身体作りを心がけ毎日元気いっぱい休まず登園してほしいと願っています。

みんな大好き！もみのき人気メニューレシピ

★ウインナーのスープ★

材料（1人前）：ウインナー…10g・キャベツ…10g・人参…10g・玉ねぎ…20g

じゃが芋…20g・しめじ（椎茸など）…5g・春雨…少々

出汁（鶏ガラスープ、コンソメなど）…120cc・醤油、塩…各2g

作り方：

1. 野菜は食べやすい大きさに切り、軽く炒める。
2. 斜めに薄切りにしたウインナーを1と一緒に炒めてから、出汁を入れて、柔らかくなるまで煮る。
3. 別茹でした小さく切った春雨を加えて、塩、醤油で調味したら出来上がり。