



給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、子どもたちも新しい生活が始まります。始めは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。給食には好きなものだけでなく、食べ慣れていないものや苦手なものも出てきますが、子どもたちが楽しく美味しく食べられるように工夫していきたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

食事の前後には手洗い習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。



食感を楽しむ工夫で噛む力をup

上手に食べるためには、食べ物を噛み潰す力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、様々な食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して。食事中は声掛けをしながら、子どもが楽しみながら噛む力をつけられるよう工夫してみましょう。

作ってみよう！ シュガードーナツ

<材料> 8個分

- 薄力粉 …100g
- 砂糖 …30g
- マーガリン …5.6g
- パ-キグパカ- …5.6g
- 牛乳 …72g
- 揚げ油 …適量

栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3~5歳児の1日の食事は、**主食**：ごはんなら3~4杯、**主菜**：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、**牛乳・乳製品**：牛乳なら1本程度、**副菜**：野菜料理4皿程度、**果物**：みかんなら1~2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

一汁三菜のすすめ

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



<作り方>

- ①マーガリンを溶かして、砂糖と混ぜ合わせる。
- ②牛乳を入れて混ぜる。
- ③薄力粉とパ-キグパカ-をふるって混ぜ合わせる。
- ④ドーナツの型を抜く。
- ⑤160~180℃の油に入れて揚げる。
- ⑥お好みで砂糖をまぶす。