



給食だより

2022年4月28日発行

ゆらりん白金保育園

高橋 香おり

新緑の鮮やかな季節になりました。さわやかな気候で日中はとても過ごしやすくなりました。
新年度から1ヶ月が経ち、進級児さんは、だいぶクラスや雰囲気慣れた様子で、給食もよく食べています。
新しく入ったお友達も、少しずつ落ち着いてきて、食べられる量が日ごとに増えてきた様に思います。
連休を迎えますが、体調を崩さないよう栄養・睡眠をしっかり摂って、楽しくお過ごしください。

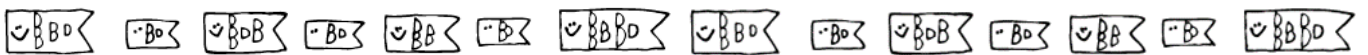
コドモンで給食の写真が見られます！

コドモンにて、「その他」の「献立表」から、当月の献立と写真がご覧になれます。
引き続き、玄関にて給食の展示は行って参りますが、見忘れてしまった際や、「これってなんだっけ？」という際など、いつでも確認出来るようになりましたので、ぜひご活用ください。
不明点などございましたら、いつでもご相談ください。



なかなか食が進まないときは...？

子どもの場合、上手く咀嚼が出来なかったり、初めて食べる食材に戸惑ったり、苦みを感じることで、食べ物を嫌いになることが多いです。出汁のうま味や少量のカレー粉などを使用して、子どもが食べやすい味付けするなど、「食べてみようかな？」という気持ちになります。なかなか完食できない場合は、少量ずつにして「食べきた！」という達成感を味わい、次の食欲へと繋げていきます。ですが、食べる量には個人差があります。子どもは気分次第で食欲が変わるため、成長曲線に沿って、バランス良く食べられているのであれば、2~3日単位で見えてあげてください。トータルで見れば食べられているようなら、あまり気にしなくて大丈夫です。



4月の人気！旬なメニュー

春キャベツの磯和え



《材料》 幼児一人分
春キャベツ 20g
にんじん 8g
小松菜 10g
焼きのり 0.8g
しょうゆ 1g

《作り方》
①キャベツとにんじんは細切りに、小松菜は食べやすい大きさに切る。
②①を茹で、荒熱が通ったら軽く絞って水気を取る。
③焼きのり、しょうゆを入れて味を調える。
※刻みのりだと切らずに使用できるのでおすすめです。

春キャベツ

旬の食材
一般的なキャベツ（寒玉）と比べてやわらかく、サラダに おすすめ♪



キャベツに含まれるビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱いので、加熱調理の際はさっと短時間でを行うと良いです。

