



給食だより

こでまり保育園
平成 23 年 4 月 2 日

進級・入園おめでとうございます。

園庭の桜も咲き、すっかり春めいてきました。期待に胸をふくらませ、新たな一年のスタートですね。

成長期子ども達、心も体も成長するためには健康が第一です。健康を保つために大切なのが「毎日の食事」です。1日元気に過ごすためにも、しっかり朝ごはんを食べて、脳を目覚めさせて、元気に登園しましょう！

園生活が充実したものになるように、食事の面からサポートしていきたいと思えます。よろしく願います。



「ぱっかり食べ」していませんか？

「ぱっかり食べ」とは、ご飯だけ、おかずだけを一品ずつ食べる食べ方です。「ぱっかり食べ」を続けていると、次第に濃い味の食事、高カロリーの食事を好むようになってしまいます。

元々日本人は、「ご飯 おかず みそ汁 ご飯 おかず ...」と順番に食べる習慣がありました。いろんなおかずをバランスよく食べることで、一品だけでお腹がいっぱいになるのを防ぎ、塩分や味の調節をしながら食べていたのです。今はそれができない人が増えてきているようです。

昔ながらのいい食習慣を子供たちに伝えていきたいですね。

給食を展示しています



子供たちがその日に食べた昼食・おやつをにじぐみ保育室前に展示しています。

料理名だけではイメージがわからない献立もあると思います。作り方、材料などお気軽にお尋ねください。

給食だよりの中でも、レシピを紹介していきたいと思えます。

旬の魚 「さわら（鱈）」

旬 その名の通り、春にとれる魚です。サワラはサバの仲間で、成長とともに名前が変わる出世魚です。

由来 体が細く体長1メートルくらいの魚で、お腹が細いので「狭腹（さはら）」 「さわら」と名付けられたと言われています。

味 味は淡白でほんのり甘味があり、クセがありません。

調理法 焼き物、吸い物、煮つけ、フライなど



今月の給食では
「黄金焼き」「照り焼き」
につかいます

お弁当(ご飯)・お箸を忘れずに
にじぐみ・つきぐみは、ごはんやパンなどの主食が給食で出ますので、お弁当はいりません。

ほし・ひかり・そらぐみは、毎日お弁当(白ご飯)とお箸をご持参下さい。誕生会の日、主食が給食で出ます。お弁当はいりませんが、お箸は必要ですのでご注意下さい。

お弁当のご飯の量は100gが目安ですが
お子様の食欲に応じて加減してください。



ご飯 100g = 子ども茶碗 1杯分
= コンビニおにぎり 1個分くらい

給食を担当する職員です

新たな職員も迎え、安心・安全で、おいしい給食を作っていきたいと思えます。よろしく願います。



古賀 寿子 辻川 由加理
小御門 寅枝 吉岡 洋子

