



食育だより

平成31年4月26日
名手保育園
栄養課

新緑の美しい季節になりました。入園、進級してから1か月が経ち、新しい生活に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。給食室にも子供たちの楽しそうな声が聞こえてきます。しかし、4月からの疲れも出てくる頃だと思います。旬の食材をたくさん食べて元気に登園してくださいね！



おやつ役割



子供は消化機能が未熟なため一度にたくさん食べることができません。1日3食で摂りきれない栄養素を補うため第四の食事としておやつが必要です。保育園では甘いおやつだけでなく、おにぎりや、麺類、ふかし芋や野菜、果物を使ったメニューも提供しています。

☆さつまいもパイ☆

5月9日のおやつで提供する「さつまいもパイ」のレシピをご紹介します。春巻きの皮をかぶとの形に折るので、こどもの日にぴったりのおやつです。

ご家庭でもぜひお試しください！

材料(1人分)

春巻きの皮…1枚 さつまいも…35g 砂糖…2g

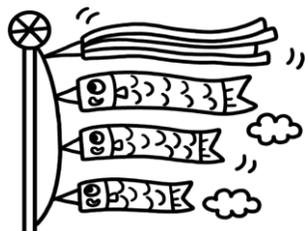
牛乳…3cc程(固さはお好みで調節して下さい)

作り方

- ①さつまいもは皮をおきゆでて、なめらかにつぶす。
- ②①に砂糖と牛乳を加え混ぜる。
- ③春巻きの皮で折り紙のかぶとを折る。
- ④かぶとの中にさつまいも餡を入れ、下に水をつけて閉じる。
- ⑤油でこんがり揚げます。

5月9日の給食は「こどもの日ランチ」です！

ケチャップライス、エビフライ
鶏肉のから揚げ、小松菜のツナ和え
春野菜スープ チュルリン



おやつ: さつまいもパイ

☆ごはんについて☆

給食に麦ごはんや八穀ごはんなどを取り入れています。これらはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。また白米よりも歯ごたえがあるので、よく噛む習慣をつけることを目的としています。

☆だしについて☆

素材本来の味を子供たちに知ってもらうため、だしは昆布と削り節で取っています。うどんや味噌汁はもちろん、煮物やラーメンのスープなどにも使用しています。おだしのいい匂いがすると自然とお腹が空いてきますね♪