



食育だより4月号

平成31年4月1日
西国分寺保育園
園長 大石 雅一
調理室 小町 松平
熊谷 関根

柔らかな春の陽ざしに心なごむ季節、新年度になりました。ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境に子ども達も不安や緊張を感じていることと思います。調理室では、安全でおいしい給食の提供と、食に興味をもてるような活動や環境づくりに努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。

給食室に声をかけてください！

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよ。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

ヨーグルトスコーン

<材料 4人分>

- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 4g
- バター 26g
- 三温糖 26g
- ヨーグルト（無糖） 60g

<作り方>

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②①にバターを加え、よくもみこみ、混ぜたら三温糖を加えて混ぜる。
- ③ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ④適度な大きさに丸め170～175℃のオーブンで10～15分焼いてできあがり。

※オーブンはご家庭で調節してください。
レーズンやチーズを入れてもおいしく召し上がれます。

・今年度より、献立表が新しくなりました。
・安全な食事提供を考え、西国分寺保育園で使用するマヨネーズはすべての献立において、原材料に卵が含まれていないマヨネーズを使用しております。よろしくお願いたします。