

給食だより

No. 1

法光院こども園 2021年4月19日発行

<https://www.houkouin.com/>

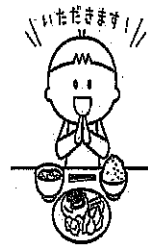
杉本 足立

暖かく気持ちの良いほかほか陽気と共に、新年度がスタートしました。環境の変化で疲れやすくなる季節ですが、朝ご飯を食べて、元気に過ごしましょう！給食には好きなものだけではなく、苦手なものも出てくるかもしれません。色々な食材や料理に出会い、楽しい食事ができるように、おいしい給食づくりや食に興味を持てるような食育活動をすすめていきたいと思っておりますので、今年度もよろしくお願い致します。

～こども園の給食について～

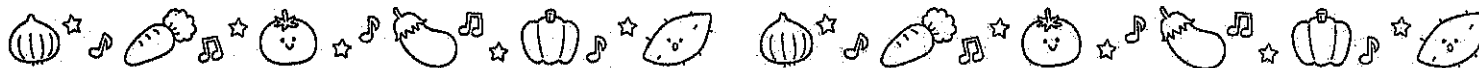
★0～2歳児の給食★

主食(ごはん)、副食(おかず)、午後のおやつを提供します。1日の栄養量の45%程度をこども園でとることになります。年齢に応じて食材を食べやすい大きさや味を工夫して提供しています。



★3～5歳児の給食★

副食(おかず)と午後のおやつを提供します。主食(ごはん)はお子様にあった量をご家庭からご持参されるようお願いいたします。110gのごはんをご持参された場合、1日の栄養量の45%程度をこども園でとることになります。



★おやつ★

夏は冷たいおやつ、旬の野菜を使ったおやつなど季節に合わせたおやつを取り入れています。不足しがちなカルシウムや鉄分が摂れるような手作りおやつも提供できるように心がけています。



★アレルギー対応食★

食物アレルギー食は、医師からの診断書をもとに提供しています。除去食など細心の注意を払い、個別に対応しています。



～親子でクッキング～



★ウィンナーパン★(6個分)

- ・ホットケーキミックス…150g
- ☆卵 ……1個
- ☆牛乳 ……80ml
- ☆マヨネーズ ……大2
- ・ピザ用チーズ ……30g
- ・ウィンナー ……6本
- ・ケチャップ、マヨネーズ、パセリ…適量

〈作り方〉

- ①ボウルに☆を入れて混ぜる。次にホットケーキミックスを加えて混ぜ、チーズも加えて混ぜる。
- ②アルミカップに注ぎ、ウィンナーを1本ずつのせけチャップとマヨネーズをかける。
- ③180℃に余熱したオーブンで20分焼き、仕上げにパセリをふる。

①のグルグル混ぜる作業を親子で楽しみましょう♪朝食やおやつにピッタリです！