

給食だより

No. 1

法光院こども園 2022年5月2日発行

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

杉本 浜田

暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気と共に、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！給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思えます。子どもたちが楽しく食事できるように、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えますので、今年度もよろしくお願ひ致します。



～こども園の給食について～

こども園の昼食・おやつで、乳幼児は一日の食事摂取量の約45%程度をを目安に摂取できるよう献立を作成しています。できるだけ旬の食材を使用し、季節を感じる献立を心掛けています。素材の味を大切にするために、汁物は昆布と混合だし(さば、いわし、かつお)でだしをとり、その旨味を活かしながら薄味を心掛けています。また、おやつでは不足しがちなカルシウムや鉄分を補うことができる手作りおやつを取り入れるようにしています。

★離乳食★

こども園では職員で連携し、ご家庭の様子も伺いながら、子どもの食べ方を見て、消化・吸収の発達に合わせて少しずつ進めていきます。



★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～



一番人気のおやつレシピです(*^-^*)

ココアやバナナなどを入れてアレンジもできます！

★豆腐のもちもちパン★

【材料】

- ・ホットケーキミックス…150g
- ・絹豆腐 …150g
- ・砂糖 …30g

【作り方】

- ①ビニール袋に絹豆腐を入れて袋の上から揉んでつぶす。
- ②①にホットケーキミックス、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③袋の端を切り、オープンシートを敷いた鉄板に丸く絞りだしていく。(スプーン2本を使って成形してもよい)
- ④180℃に余熱したオープンで約13分こんがり焼く。