

給食だより

認定こども園おおやち 4月 栄養士 竹中

新年度が始まりました。ご入園・ご進級おめでとうございます！
今年度より栄養士として子どもたちの成長を見守らせて頂く事となりました、竹中千尋と申します。保護者の皆様と保育教諭の先生と一緒に、お子様の成長と健康を食の面からサポートさせて頂きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

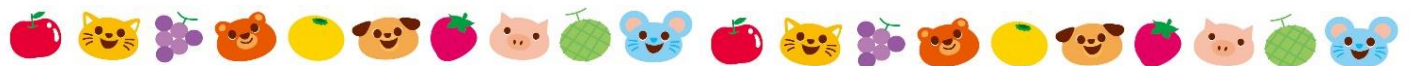


こども園での給食について

食事の楽しさやマナーを身に付け、食べられる量も増えてきた子ども達も、はじめての園舎・はじめてのテーブルでの食事は、ドキドキがいっぱいかと思います。

4月は子ども達が好きなメニューを多く取り入れた献立になっております。ドキドキの中でも食事を楽しみ、完食できる美味しい給食を提供し食べている姿を見守りますので、ぜひお家でも「きょうの給食は何だった?」「誰と食べたの?」「〇〇は食べられた?」と、話題にしてみてくださいね。

- 1～2歳児の給食・・・小さい体でも、成長や日々の活動にたくさんのエネルギーを必要としますが、胃も小さく噛む力も未熟なことから、午前おやつ・昼食・午後おやつと3回に分けて提供します。
- 3～5歳児の給食・・・噛む力もついて、自分で上手にスプーンやフォーク・箸をつかって食べられるようになりますが、一度にたくさん食べるのはまだ難しい年齢です。給食を“完食できた”達成感を身に感じてもらうため、基準量から子どもたちが自分で食べられる量に調整し提供しています。



～おうちで作れる給食レシピ～

コーンフレーククッキー

作り方

〈材料〉約10個分

・薄力粉	130g
・バター	40g
・砂糖	40g
・卵	1個
・レーズン	30g
・コーンフレーク	30g

- ①：バターは常温で柔らかくしておく。レーズンは水でもどしておく。
 - ②：①のバターと砂糖を白っぽくなるまでよく混ぜる。
 - ③：②に卵とレーズンを加えて混ぜる。
 - ④：薄力粉とコーンフレークを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
 - ⑤：天板にクッキングシートを敷き、④をスプーンでふわっとのせて並べる。
 - ⑥：170℃のオーブンで20分ほど焼く。
- POINT：混ぜすぎるとふんわりとした仕上がりにならないので注意しましょう！コーンフレークを最後にいれるとザクっと食感に♪