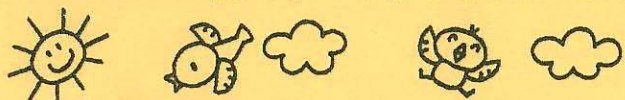


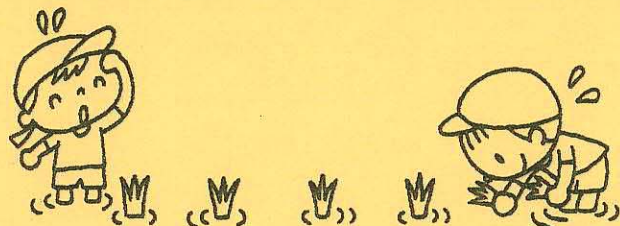
モンキュウ通信

2016年 5月

この通信は門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。



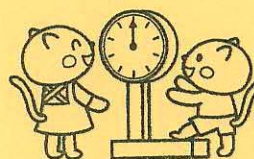
入園・進級して1カ月が過ぎました。保育園生活にも慣れ、給食やおやつもお友だちと楽しく食べられるようになってきました。この時期、子どもたちは疲れや気温の変化で体調を崩しやすいので、十分な睡眠と栄養バランスの良い食事で体調を整えましょう。元気に保育園に登園できるよう生活リズムに気をつけたいですね。



お弁当についてのお願い【3・4・5歳児の保護者の方へ】

- ★お子さんの食べる量の白ご飯を持たせてください。
- ★お誕生会・土曜日は完全給食になります。お箸だけ持たせてください。
- ★お弁当箱のパッキン、箸箱の四角は丁寧に洗ってください。
(カビが生えやすいです。)
- ★お弁当包みは毎日交換し、衛生面に注意してください。

よろしくお願ひします。



保育園での1日の栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
3歳以上児 (3・4・5歳)	433 kcal	12~28g	14~21g	270 mg	2.2 mg	150 μgRE	0.30 mg	0.35 mg	20 mg	2.3g 未満
3歳未満児 (1・2歳)	509 kcal	13~25g	11~17g	225 mg	2.8 mg	125 μgRE	0.25 mg	0.30 mg	20 mg	1.8g 未満

時間がなくても簡単 美味しい!!

野菜たっぷりのワンタンスープの作り方

《材 料》 ~4人分~

- ・ワンタンの皮…1人2枚
- ・豚細切り肉 …50g
- ・人 参 …1/2本
- ・白 菜 …2枚
- ・キャベツ …2枚
- ・玉ねぎ …中1コ
- ・長ネギ …1/3本
- ・ほうれん草 …2株

→千切りにする。

→薄切りにする。

→さっと茹でて1口大に切る。

*味付け=【鶏ガラスープの素、しょう油、ごま油】

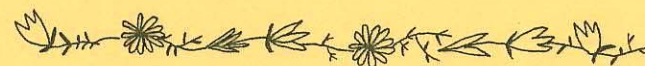
または、【かつお節(出汁)、味噌】



《作り方》

1. 豚肉・人参・白菜・玉ねぎを鍋に入れ、水を加えて煮込んでいく。
2. ①の野菜が柔らかくなったら、キャベツ・長ネギを加え味をつける。
3. ワンタンの皮を1枚ずつ散らし火を通し、最後にほうれん草を加え温まれば、スープの完成です。

*お肉を包まないで簡単にできあがります。ワンタンのツルツとした食感が子どもたちに大人気です。



給食担当者紹介

・笹川 久美 ・唐司 真智子 ・涌井 真衣 ・小林 璃音

子どもたちの笑顔を楽しみに、安全で美味しい給食を作りたいと思います。何かありましたら気軽に声をかけてください。1年間宜しくお願いいたします。

