



# 給食だより

平成23年5月1日 発行

大戸報徳保育園

第 2 号

## 《入園・進級して一ヶ月が経ちました》



子ども達は保育園生活にも慣れ、給食やおやつもお友達と一緒に楽しく食べられるようになってきました。

この時期子ども達は体調を崩しやすくなっていますので、ご家庭での食事の栄養バランスに気をつけ、十分な睡眠をとらせるように心がけていただきたいと思います。



## ☆スキムミルクについて☆

スキムミルクは良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミンB2を主成分として、その他の栄養素についても十分に満たしています。

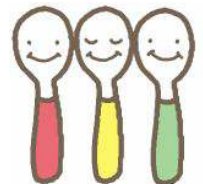
他の食品と比べてカルシウム含量もとても多くその吸収率も最高です。

カルシウムは子ども達の骨や歯を丈夫にします。

また、大人にとっても生活習慣病や骨粗鬆症の予防になります。

ご家庭でも牛乳の代わりにシチューやグラタンなどのお料理に使ってみてはいかがでしょうか。

◇保育園ではスキムミルクを利用した手作りヨーグルトをおやつとして提供しています。



## ☆4月のお誕生メニュー☆

### ◇お子様ランチ◇



ケチャップライス・・・ハム、ミックスベジタブルとご飯を炒め、ケチャップで味付けをします。  
小さめの茶碗やコップで型をとるだけで一気にお子様ランチ風になります☆



豆腐ハンバーグ・・・いつものハンバーグに、高野豆腐(戻してミキサーにかけたもの)を加えるだけでヘルシーで食べごたえのあるハンバーグができるのでオススメです。



オニオンスープ・・・玉ねぎをやわらかく煮てコンソメを加え、片栗粉でとろみをつけたところに溶き卵をまわし入れます。  
とろみをつけてから卵を加えるときれいに仕上がります。