



給食だより

2021年4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます

心地よい春の白差しのなか、新年度がスタートしました。
 入園・進級されたおともだちとみんな一緒に元気いっぱい保育所生活を楽しんでいきましょう。給食室では、これからはじまる新しい一年が楽しくすごせるように、そして健やかなからだづくりができるように、安全・安心でおいしい給食をつくっていきたいと思います。

♪ 朝ごはんを食べよう ♪

朝起きたばかりのからだはエネルギー不足。朝食は、そんなからだにとって一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。

朝食を食べることで体温が上がり、元気に遊ぶ準備を整えます。また、朝食をよく噛んで食べると、脳や消化器官を自覚めさせ、生活のリズムを整えることにも繋がります。

そうして準備が整ったからだを元気いっぱい動かすことで、また夜ぐっすり眠ることができるというわけです。まずは毎朝キッチンと朝ごはんを食べる習慣をつけ、生活のリズムを整えましょう！



おうちで屋台グルメ

桜のきれいなこの季節。宮川堤でお花見をしたいところですが、コロナ禍の影響で屋台グルメを楽しむことは難しそうです。

そこで今月は、お家でかんたんにできる、子どもたちが大好きな屋台グルメをご紹介します！

お家でお花見ごっこなど楽しんでみてはいかがでしょうか？



【くるくるポテト】

《ざいりょう》 4個分

新じゃが(小さめ) 4個
 小麦粉 大さじ1
 片栗粉 大さじ1
 揚げ油 適量
 竹串 4本

●のりしお味

食塩 小さじ1/4
 青のり 小さじ1/4

●コンソメ味

顆粒コンソメ 小さじ1/4
 食塩 少々

《つくりかた》

- ①新じゃがいもは皮のまま使いたいで、よく洗う。
(芽の部分は取り除く)
- ②新じゃがいもの中心に、竹串を通す。
- ③らせん状になるように、切込みを入れていく。
*少しづつ、斜めに包丁の刃を入れていくと、やりやすいです。
- ④たっぷりの水でさらしておく。
- ⑤キッチンペーパーでしっかり水気を切り、合わせた小麦粉・片栗粉をまぶす。
- ⑥160℃に熱した油で、じっくり柔らかくなるまで揚げていく。
*揚げ時間は大きさによって異なるので、様子をみてください。

★お好みの味でお召し上がりください。

