



4月 給食だより

No. 1
さくらの輝みらい保育園
平成30年4月1日



新しいクラスで新しい生活が始まりますが、新しい環境になると緊張から疲れが出てきやすいものです。夜は早く寝て、疲れを取りましょう。また、4月は生活リズムを改善するいい機会でもあるので、生活リズムを見直して家庭でも子どもの食事に気をつけ、楽しく元気に過ごせるように生活リズムを整えてあげましょう。

パン作りをしました！

3月6日、さくら組さんがパン作りをしました。クラスで「カラスのパン屋さん」の絵本を見たり、「どんなパンを作ろうかな？」とパンの本を見てイメージを膨らませていたさくら組さん。当日は学童さんにてパン作りを行いました。身支度し、手をしっかり洗って集合。園長先生から人数分に切ったタネをもらって、好きな形を作り、チョコやジェリービーンズでトッピングをしました。1つの大きいパンを作る子、家族人数分にタネを切り分けて小さいパンを作る子、子どもたちの個性が光ります。自由パンを作っているその表情は真剣そのものです。形が出来たパン生地はいよいよオープンへ。焼きあがるのを待つ間、学童さんにある絵本を読ませて頂いたり、好きなシールを貼ったり、ペンで絵を描いたりとパンを入れる袋の飾りつけもしました。そして待ちに待った焼き上がり！ふっくら焼けたパンを見た子どもたちからは「うわー！」と歓声が上がっていました。帰りにそれぞれ自分のパンを受け取ったさくら組さん。みんな嬉しそう、得意そうな顔で完成したパンを眺めていました。

↓園長先生からパンのお話を聞いてます。



ー
パンを作る表情は
真剣そのものでした。

～ にんじん ～

今月紹介する野菜、にんじんには、βカロテンが豊富に含まれています。「カロテン」は、にんじんの英名の「carrot(キャロット)」が名の由来となっています。βカロテンは、「プロビタミンA」とも言い、体の中でビタミンAに変わり吸収されます。ビタミンB、Dなどの他の栄養素の働きを促したり、夜間の視力維持や皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。皮のすぐ内側に多く含まれるので、皮をなるべく薄くむくようにするか、皮ごと料理したほうが効果的に栄養をとることができます。また、ビタミンAは油に溶けやすい脂溶性ビタミンなので、油といっしょに調理することで吸収力があがります。にんじんは、湿気に弱いので冷蔵庫に丸のまま保存する際には新聞紙などで包みましょう。新聞紙はにんじん自体の乾燥も防いでくれます。冬など寒い季節は新聞紙にくるんだり、箱のまま冷暗所においておいても大丈夫です。葉付きの物は、葉の部分をもとから切り落とし、葉の部分と根の部分を別々に保存しましょう。エチレンガスを発するりんごと一緒に保存すると苦みが出やすくなるので避けましょう。切った物は切り口から傷み始めるので、ぴったりとラップで包んで冷蔵庫に入れておき、3日-4日位で使い切るようにしましょう。にんじんは冷凍保存ができますが、そのまま冷凍してしまうと使う時とても不便なので、調理しやすい形に切ってから冷凍しましょう。スライスや細い棒状に切って保存袋などに入れて冷凍しておきましょう。



《3月の給食》

～ちらし寿司～

<材料>幼児1人分

ご飯 100g
酢・三温糖・塩 6g・5g・少々
にんじん・れんこん 各5g
しょうゆ・三温糖・だし汁 1.5g・8g・200cc
味付きかんぴょう 1g
むきえび 25g
桜でんぶ 1g
絹さや 2枚
卵・三温糖・塩・油 15g・0.5g・少々・適量

★ 作り方★

- ①合わせ酢を作り、ご飯と合わせる。
- ②にんじん、れんこんはいちょう切りにして茹でる。
- ③かんぴょう、絹さやは適当な長さに切り、絹さやは下ゆでする。
- ④卵は炒り卵にする。
- ⑤絹さや・桜でんぶ・卵以外の具を①に混ぜ合わせ、桜でんぶ・卵・絹さやを



栄養士 江口 有紀

《3月のおやつ》

～ 芋もち ～

<材料>幼児1人分

じゃがいも 60g	(タレ)
片栗粉 10g	砂糖 5g
	しょうゆ 2.5g
	水 5g
	片栗粉 2.5g

★ 作り方★

- ①じゃが芋を1/4くらいに切り、やわらかくなるまで茹でて、マッシュする。
- ②①に片栗粉を入れて混ぜる。
- ③②を手で丸めて平べったくする。
- ④オーブンを250℃に温め、約10分焼く。
- ⑤鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れて火にかけ、煮立ったら水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④が焼きあがったら、タレをかけて完成。



栄養士 江口 有紀