



2月食育だより

なごみん神山園

暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は体力も低下して体調を崩しやすくなります。栄養たっぷりの食事をしっかり食べて免疫力を高めることが大切です。園では、毎日『明日の給食は何かな』『明日のおやつは何ですか』と給食やおやつを楽しみにしてくれている子がいます。旬の食材をたくさん使用した給食やおやつを考えていますので楽しみにしてください。

栄養部の取りくみ

月に1度、系列の尾西園栄養部とカンファレンスを行っています。炊飯器や電気ケトル、電子レンジの同時使用で電力が大きくなると、器具の破損や火事が発生します。そのため同時に使用しないこと・使用順を決める・電力を分散させるなど見直しをしました。ダブルチェックを行い、徹底していきます。



☆きなこ麩☆

材料:お麩10g きな粉2g 砂糖2g 塩1g バター4g

- 作り方;①バターを溶かす
 ②①を麩に絡める
 ③袋に②ときな粉 砂糖 塩を混ぜる
 ④180℃で10分焼く

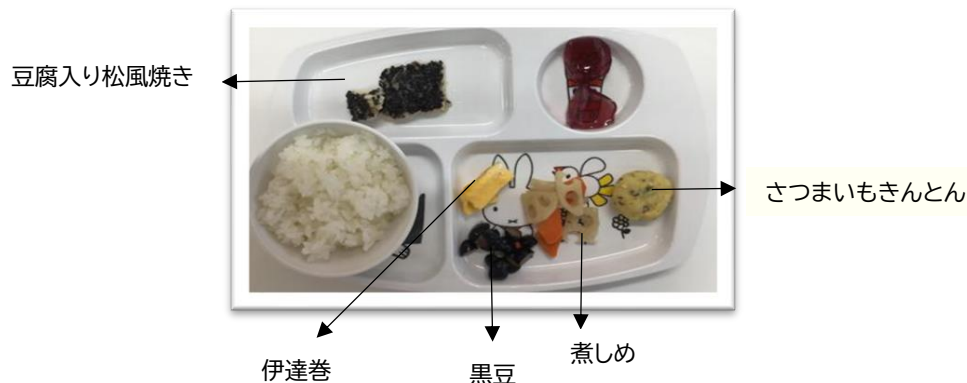


②の行程を袋に入れると小さなお子さんと一緒に作ることが出来ます。



☆1月 食育教室の様子☆

新年を迎え、おせち料理について料理1つ1つの意味を『何で食べるのかな』と一緒に映像を見ました。『これはえびだね』『お豆は黒いね 食べたことあるよ』と食材に注目して話をしてくれました。給食では、食べやすいようにアレンジしたおせち料理を提供すると『あ。れんこんは穴が開いてるね』『(黒豆をみて)元気になるんだよね』と意味を思い出してたくさん食べることができました。



☆正月メニューの紹介☆

豆腐入り松風焼き…玉葱と挽肉と卵を混ぜ胡麻をのせて焼きました。
 伊達巻き…豆腐を混ぜ込み甘めに味付けをしました。
 煮しめ…蓮根と人参を出汁と醤油で甘辛く煮ました。
 黒豆…安全に配慮して半分に切り甘く仕上げました。
 さつまいもきんとん…潰したさつまいもとレーズンを混ぜ牛乳でなめらかに仕上げました。

