



社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園
令和2年3月19日(木)

☆給食レシピ☆ 菜の花のお浸し

【材料】子ども2人、大人2人分

- ・菜の花 : 100g
- ・白菜 : 180g
- ・かつお節 : 3g
- ・醤油 : 10g (約大さじ1/2)

【作り方】

- ①菜の花は食べやすく短めに切る。白菜は短冊切りにする。
- ②菜の花と白菜をさっと茹でたら、流水で冷やす。
- ③水気を切り、かつお節と醤油で和える。

菜の花は春が旬の食材です。ビタミン類や食物繊維が多く含まれています。葉の花特有のほろ苦さがありますが「春」の味としてぜひ味わってみてくださいね。パスタや混ぜご飯などに少量加えると、彩りが良いですよ。

〈免疫力を高めて強い体をつくろう!!〉

免疫力を高め、元気よく過ごすためには睡眠、栄養、体を動かすことが大切です。

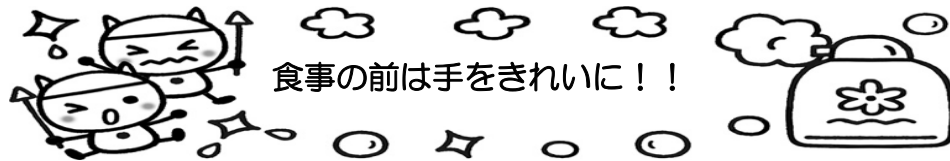
- 一日の始まりの朝食を大切に。

朝が忙しくても朝食を食べる習慣をつくりましょう。

パクッと食べられるラップおにぎりや市販のスープ、果物、ヨーグルト、納豆など簡単なものから取り入れてみてくださいね。

- 肉、魚、卵などに多く含まれているタンパク質は体の血や肉になり、疲労回復にも役立ちます。

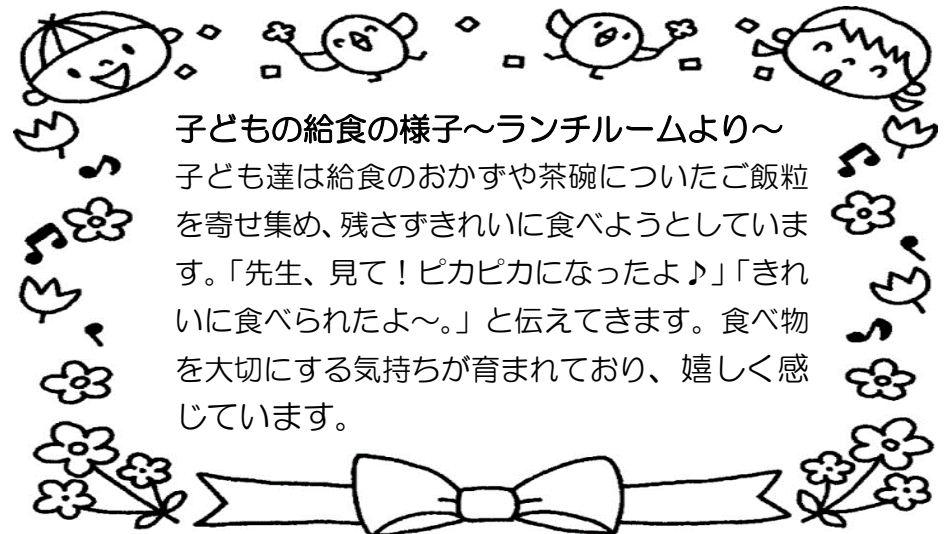
- 野菜、果物にはビタミン類が多く含まれており、体の調子を整える働きがあります。



食事の前は手をきれいに!!



園では給食、おやつの前にしっかりと手洗いをし、ペーパータオルで水気を拭き取ります。
家ではついつい手洗いなしで、お菓子をつまんでしまう時もあると思いますが、手洗いを忘れず行い、
バイ菌をやっつけましょう!!



子どもの給食の様子～ランチルームより～

子ども達は給食のおかずや茶碗についてご飯粒を寄せ集め、残さずきれいに食べようとしています。「先生、見て!ピカピカになったよ!」「きれいに食べられたよ～」と伝えてきます。食べ物大切にすることが育まれており、嬉しく感じています。