



社会福祉法人 虹福社会
富士こども園
令和6年5月8日(水)

給食だより

ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を身に付けるために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ1日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんを食べるといい事がたくさん!

① 正しい生活リズムを作る!

朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。

② 体温を上げる

朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めます。

③ 体や脳へのエネルギーを送る

朝ごはんを食べると、頭や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。

④ 朝のトイレでお腹すっきり

朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、排便を促します。

ランチルームの様子

4月に比べ、幼児はランチルームの使い方にも慣れてきました。「これなに?」「今日は全部食べた」「美味しかったよ」という言葉がよく聞こえてきます。また、「減らしてください」と苦手なメニューの時には自分の言葉で伝える力がついてきました。

乳児はそれぞれ食べるペースをつかんできました。食べている様子を見ると大きな口をあけて食べていたり、苦手なものでもちょっとずつ口に入れて食べたりとたくましい姿にいつも驚かされます。

ミートローフ

～ 材料(大人2人、子ども2人分) ～

豚ひき肉	240g (1P)	卵	1個
にんじん	60g (1/2本)	塩	3g
玉ねぎ	60g (1/2ケ)	こしょう	少々
ピーマン	30g (1ケ)	油	適量
にんにく	1.2g (1/2かけ)	ウスターソース	4g (小さじ1弱)
パン粉	42g (大さじ14)	ケチャップ	6g (小さじ1強)
牛乳	60g	三温糖	2g (小さじ1弱)

～ 作り方 ～

- ①野菜はみじん切りにし、にんにくはすりおろす。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②ひき肉に①、溶き卵、塩、こしょうを加えよく練る。
- ③鉄板にシートを敷いて②をのして、上に油を塗って焼く。(220℃25分)
- ④粗熱をとって切り分ける。
- ⑤ウスターソース、ケチャップ、三温糖を混ぜてソースを作り、かける。

給食室から発信! 取り組み!

その1 レシピ (HPにも記載しています)

玄関に持ち帰り自由なレシピが置いてあります。おかずとおやつレシピを1つずつ、給食のメニューを家でも作りやすいように書いてあるので、家庭での1品にぜひどうぞ♪

その2 ノーお菓子デー

“ノーお菓子デー”とは帰宅後にお菓子を食べずに、夜ご飯、次の日の給食をしっかり食べようという取り組みです。お菓子でおなかを満たすのではなく、ご飯をよく噛んで味わって食べるきっかけにしてみてください。