

こんにちは。給食を担当しています。
調理員の宮平安奈(あんな)と、大城優美(ゆみ)です。よろしくお願いします。
グッピー保育園の給食には、毎日6~7種類のお野菜が入っています。子ども達が、お野菜を食べてくれるように、小さくカットしたり、やわらかくゆでたりと色々と工夫しています。
給食を一人一人のペースで、無理なく食べられるよう、給食の時間を楽しみになるよう、心を込めて作っていきます。
キッチンだよりでは、子ども達の好きなメニューや、簡単で栄養満点なメニューを紹介していきます。ご家庭でも、ぜひ作ってみて下さい。



管理栄養士(nutritionist)
:こうしようなおこ先生

こんにちは献立作成を担当しています管理栄養士の幸正直子です。海であそぶことが好きです。元気に遊ぶためには、食事がとても大切です。子どもの時の食生活は、大人になっても影響します。おいしくて好きな物だけ食べていても元気な体ができない時もあります。食べる事は、ちよつと先の自分を作る事です。毎日を元気に遊べるようにいろいろなものを食べていきましょう。

幼児期の胃の大きさは？

1歳 200ml~300ml
2歳 300ml~350ml
3,4歳 400ml~500ml と幼児期の胃は、まだ未発達で一度にたくさん食べると、逆流しやすいので、食べすぎないように、こまめに栄養をとるようにしましょう。

子どもにとって、おやつは栄養補給が目的です。おやつでは、カルシウム・鉄分・ビタミンがとれる果物・おにぎり・ヨーグルト・お芋類などがおすすめです。

グッピー保育園で人気の簡単おやつレシピを紹介します。

★毎日の給食をボックスの中に展示しています。今日は子ども達、何食べたのかな？どのくらいの量を食べるのかな？等、見てみて下さい。

(3, 4歳児の適正の量をいれています)

☆さつまいもきなこ団子☆

(2~3人分)

【材料】

- ・さつまいも(中くらいの大きさ1)
- ・きな粉(大さじ2)
- ・砂糖(大さじ1)

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむいて、一口大にカットする。
- ②水に5分ほど、さらしてアクを抜く。
- ③やわらかくなるまで茹でる。(電子レンジでもOK)
- ④さつまいもが熱いうちに、フォークやマッシャーでつぶす。(パサつく場合は、少しずつ牛乳を加えてしっとり仕上がる)
- ⑤一口大に丸める。
- ⑥きな粉と砂糖を混ぜて、団子にまぶす。

これで、出来上がりです。
ぜひ作ってみて下さい。