

ランチルーム

あけましておめでとうございます。新しい年をご家族で楽しく過ごされたことと思います。長い休み中、年末年始不規則な生活を早めに修正し、これから寒さを乗り越えられるように体調を整えましょう。そして今年度も残すところあと3ヶ月、進級、進学に向けて子ども達の成長の手助けになるような安

全で美味しい給食を作りたいと思っています。本年もよろしくお願ひ致します。

～三角食べをしよう

三角食べとは、主食（ご飯やパンなど）主菜（肉料理や魚料理、卵料理など）副菜（和え物やサラダなど）汁物が揃っている食事の中で、順番にそして均等に食べていく食べ方です。三角食べをすることで、良いことがたくさんあります。



栄養バランスが良くなる

子どもは先に好きなおかずだけ全部食べてしまいがちですが、三角食べをすることで、まんべんなく最後まで食べることができます。その事により栄養のバランスも良くなります。

味の深みや幅を広げていくことができる

三角食べで、ごはんやおかずを順番に食べ、口の中で料理を混ぜ合わせることによって味付けを口内で調節することができます。これを“口中調理”と言います。口中料理を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。

脳を活性化する

咀嚼（そしゃく）がきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。そして、脳の運動神経や感覚神経、小脳などが活性化され、子どもの脳の働きを良くしてくれます。

おなじものばかりを集中して食べていくのではなく、色々なものを順番に食べていくように心がけて食事の時間を過ごしていきましょう。

令和8年1月5日
梨の花レインボールーム



1月の給食・食育活動



給食目標

園全体 食品名、献立名を知ろう。
おかわりをたくさんしよう。



◇1月28日（水） お誕生日メニュー

人気メニュー

【チキンナゲット】

*分量：（幼児 10人分）

・鶏ひき肉	480g	・木綿豆腐	320g
・片栗粉	24g	・マヨネーズ	48g
・塩	少々	・揚げ油	適宜
・ケチャップなど	お好みで。		

*作り方

- 1、豆腐は潰しやすい大きさの角切にして、水気を切っておく。
- 2、ボウルに、すべての材料を入れてよく混ぜ、揚げ油に、スプーンを使って落としてあげていく。
- 3、油から浮いてきたら出来上がり。お好みでケチャップなどをつけて食べる。

※豆腐が入ることで、ふわっとした柔らかいナゲットになります。マヨネーズに味噌やカレー粉を加えて混ぜても美味しいですよ。