



ランチルーム

今年度も残すところあと1ヶ月です。給食を食べる量も増え「美味しかった～」と毎日声をかけてくれる子ども達の笑顔を見ているとうれしく給食を作る励みになりました。美味しそうに食べてくれたお友達、給食そして食育活動にご理解ご協力いただいた保護者の方々、一年間ありがとうございました。

早起きして朝ごはんを食べましょう



《朝ごはんの効果》

-  身体を活性化します
美味しい匂い、包丁の音、五感を働かせ刺激を受けた脳が目覚め、身体を動かす準備をします。
 -  肥満をストップします
朝ごはんを食べないと昼にたくさん食べてしまうので、食べすぎの原因になります。
 -  快便の効果があります
朝ごはんを食べると腸を刺激してうんちをしなくなります。
- 朝ごはんをしっかり食べると良い事がたくさんあります。少しずつ意識して、しっかり朝食を食べられるようにしましょう。



3月の給食・食育活動

給食目標

園全体 : 三角食べをしよう。
苦手な食べ物を克服しよう。



◇3月 2日(月) ひなまつりメニュー

◇3月11日(水) お誕生日メニュー

みんな大好き！！ 人気のおやつ紹介

<もちもちチーズパン>

こども:5人分

<材料>

・白玉粉	95g	・薄力粉	42.5g
・ベーキングパウダー	1.9g	・牛乳	190g
・粉チーズ	50g	・サラダ油	2.5g

<作り方>

- 1 白玉粉はフードプロセッサーなどで、大きな塊をなくすようにしておく。粉類はすべてふるって粉チーズと混ぜておく。
- 2 1に牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- 3 2にサラダ油を加え、耳たぶの柔らかさになるまでよく練る。調整をピンポン玉位の大きさに丸める。(ここでお手伝いできます！)
- 5 鉄板に並べて、170℃のオーブンで10分くらい焼く。
※「牛乳」の量は、柔らかさで調整してください。焼き時間は目安です。焼き色などで調整を。