



給食だより

担当：福井(もんもん)

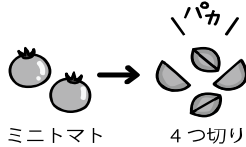
陽射しが眩しい、爽やかな季節がやってきました。毎日、給食室を覗き、「今日のお給食なあに？」と元気な子どもたちの声があり、新しいお友達・教室にも慣れた様子うかがえます。春の食材を積極的に摂り、自然の恵みからパワーをもらいましょう！



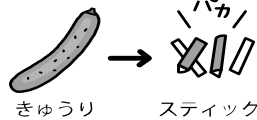
旬の食材！

よく噛んでおいしく食べよう♪

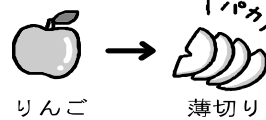
●カットの工夫



ミニトマト 4つ切り



きゅうり スティック

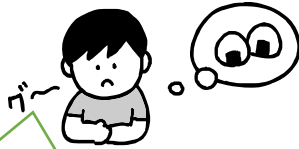


りんご 薄切り



こどもにとって食べにくいものでも、**子どもの口のサイズに合わせて切り**、かじりとりやすくする等、調理を工夫することでしっかり噛むことができます。

●食事サポートのポイント



空腹のタイミングで。
食べたい！意欲を育む



一緒に食べる



TV・おもちゃを控え、食事に集中できる環境を！

～4月の人気レシピをご紹介します！～

材料 子ども2人・大人2人分

じゃが芋 2個 / 鶏もも肉 150g

片栗粉 適量 / 油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1 / みりん 大さじ1

酒 大さじ1 / 砂糖 大さじ1

にんにく 少々



じゃが芋と鶏肉の甘辛炒め煮☆☆☆作り方☆☆☆☆

- ①じゃが芋と鶏肉にまんべんなく片栗粉をまぶす
- ②じゃが芋の表面がカリッとするように炒め、鶏肉も加えしっかり炒める。
- ③しょうゆ、みりん、酒、砂糖、おろしにんにくを合わせて②に加え、炒め煮にして出来上がり♪♪♪

5月の〇〇の日

サンプル食の隣に詳しい説明を掲示しています。是非、ご覧ください！

5日 わかめ・ 12日 アセロラ・ 15日 ヨーグルト・ 29日 こんにゃく