



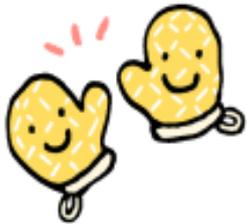
かわまた認定こども園

ご入園・ご進級、おめでとうございます！！

新しいお友達を迎えて新年度がスタートします！

新入園児のお子さんにとっては、たくさんのお友達と一緒に食事をするのが、初めての体験になることと思います。最初は環境の違いで戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒に食事はこども園生活の中で楽しい時間の一つになります。

私たち給食室も、日々成長する子ども達の糧となる給食であるように、努力していきたいと思しますので1年間、どうぞ宜しくお願い致します。



～こども園での食事に慣れるために～



### ① 毎日のメニューを確認しましょう。

初めのうちは、子ども達も新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えている事と思います。ご家庭でも献立表をみながら次の日の給食のメニューや、今日の給食はどうだったか等、話題にしてみてください。献立をあらかじめ知っておくと食事への興味もわきます。

又、年齢の低いお子さんは初めて食べる食材が献立に入っている場合には担任までお知らせください。

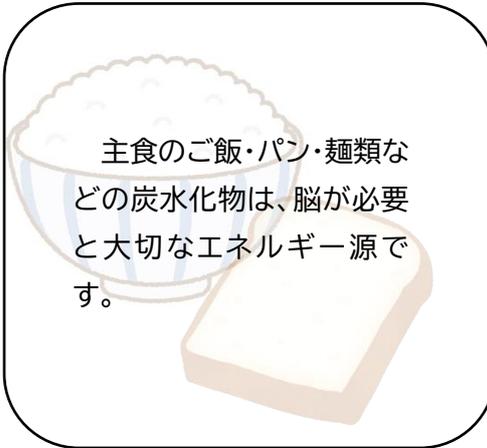
### ② 食事の準備や片付けを子どもと一緒に

一緒に買い物をする、野菜を洗う、箸やコップの準備、食べ終わった食器を下げる等「食」に関わるお手伝いをしてもらうことで、食事を作ってくれる人への感謝や、作ることの大変さ、又準備から片付けを理解し、人を思いやる心や自立心も芽生えます。

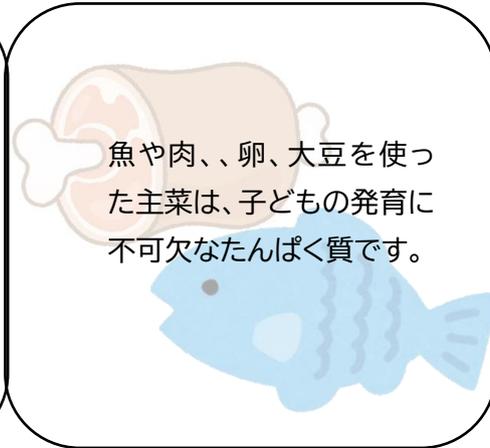


## ～主食・主菜・副菜の力～

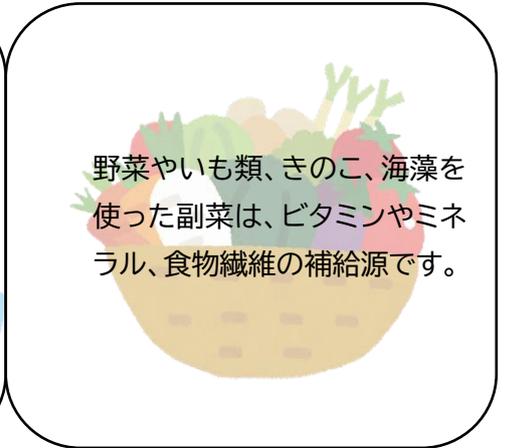
主食・主菜・副菜のそろった食事は、色々な食品が組み合わさって、栄養バランスが取れます。



主食のご飯・パン・麺類などの炭水化物は、脳が必要と大切なエネルギー源です。



魚や肉、、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質です。



野菜やいも類、きのこ、海藻を使った副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源です。

どれかが欠けると、せっかく摂った栄養素が十分に生かされないことがありますので、「主食・主菜・副菜」のそろった献立を意識してみてください。



今年度も子ども達からの人気メニューを毎月の給食だよりで紹介していきます！  
今月のメニューは麻婆豆腐です！ニンニクや生姜を使った本格的なメニューですが子ども達に人気の献立です♪

【材料】	～4人分～
木綿豆腐	280g
ねぎ	80g
しょうが	適量
にんにく	適量
豚ひき肉	60g
油	適量
砂糖	12g
しょうゆ	8cc
みそ	12g
中華味	適量
片栗粉	適量

### 【作り方】

- ・豆腐は好みの大きさに切り湯通しする。  
↑湯通しすると水分が抜け型崩れしにくくなります。
  - ・ニンニクと生姜はすりおろしておく。
  - ・調味料は計量して混ぜておく。
  - ・フライパンに油をしき、ニンニク、生姜を入れ香りが立つように炒め、焦げないうちに豚ひき肉を入れ炒める。
  - ・肉に火が通ったら水と調味料をいれ、煮立たせ豆腐を入れる。
  - ・豆腐にも火が通ったら水溶き片栗粉を入れとろみをつけて完成！
- 大人の方が食べる時は豆板醤やみその代わりに甜面醤を使うと辛みが出て美味しいです♪