

給食だより



ナンを焼きました

毎年リクエストメニューに上がる手作りナン＆ドライカレーですが、今年は「自分のナンを焼きたい！」とふじ組さんから声が上がりました。

給食で発酵させ、一人分に分けてお部屋へ持っていくと、待ってました！と言わんばかりに準備万端の子ども達。思い思いの形を一生懸命作り、目の前で焼きました。その様子をさくら組やきく組さんも興味津々で眺めており、その姿に癒される私達。

自分で焼いた熱々のナンは美味しさも格別だったようで、驚くほどあっという間に完食しました。

意外と簡単に出来るので、ご家庭でもぜひ作ってみて下さいね☆



QRコードです



～鉄分のお話し～

私達調理担当者が献立を作る際に、特に注意している栄養素の一つである

「鉄分」。主に体内に取り込まれた酸素を全身に運ぶ大切な働きがあります。鉄分が不足すると、貧血や学習能力の低下、シミやシワが増え抜け毛や疲労の原因になることも…子どもたちだけでなく、大人も積極的にとりたいですね！

鉄分はレバーなどにも多く含まれますが、苦手な方も多いのでは？ほかに、赤身のお肉や魚、ひじき、ほうれん草、貝類にも多く含まれます。また、ビタミンC（生の果物）やタンパク質（肉類、豆類）と一緒に摂ると吸収率が上がります。意識して摂るように心掛けましょう！



美味しいあれ♪

お正月の鏡餅を小さく割り、しっかりと干すこと数週間。冷たい風や乾燥した季節のおかげで、カラカラに乾きました。

以前はお汁粉などに使っていた鏡餅ですが、窒息の恐れがあるため、数年前からあれとして提供しています。

高温の油でカリッと揚げると、とっても美味しいあれの完成です。

第一弾の味付けは、砂糖醤油味とカレー味！子どもたちにはカレー味の方が人気だったようです。まだ半分残っているので、次は何味にしようかな？お楽しみに♪

食育かるたの様子

16時からお迎えを待つまでの間、子供たちとかるた取りで遊ぶことがあります。

普通の物だけでなく、メニューの名前を探すかるた取りなど、遊びの中から学ぶこともたくさん！今回は大きいサイズの食育かるたで一緒に楽しみました。

子供たちは真剣に聞きながら、一生懸命探してなかなか白熱した試合をしました。

まだひらがなが読めないお達もいるので、野菜の絵合わせゲームもやってみました。

「楽しかった！」「またやろう～」と喜んでくれる様子も見られたので、定期的に取り入れて行こうと思います。



つぶやき

人生2度目のコロナになってしまいました。主人に伝えようと、某アニメ風に「ばいばいバイキ〜ン」と爆笑しながら電話を切られました。「ばい」が一回多くない？と、地味にイラっとしました。三浦

息子の遠征に行くついでに大好きなパン屋さん朝から並んで行ってきました。全部美味しそうであれもこれもトレーにポンポン置いていたらびっくりする金額に…でもとっても大満足でした！山根