

# 給食だより

昭和どんぐりの家保育園 2024年12月


11月に0,1,2歳児クラスで保育参観と給食試食会がありました。子ども達が、毎日食べている給食を保護者の皆さんにも食べて頂けて、とてもよかったです。

その日の給食メニューをざっくりとしたレシピで紹介したのも一緒にお配りしましたら、早速「つくってみました〜」との声もかけて頂いて、嬉しいなと思いました。

### 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



誤嚥事故により痛ましいニュースを見るたび、本当であってはならない事で気を引き締めて調理にあたっています。保育園では丸いものはカットして、ちいさくして提供しています。

お家でも、お弁当の時など、丸いもののおかずの時はカットしたり、日頃の食事中でも、よくかむことを伝えていきたいですね。



## 大切にしたい！ 幼児期の食習慣

味覚は、幼い頃から自然の食べ物をいかにたくさん食べてきたかによって違ってくると言われてしています。味覚を育てるためには、食べ物本来の味を、「おいしい」と感じられる力を身につける事が大切です。幼いうちから、薄味で素材の味を生かした料理に慣れるようになるといいですね！

### かぼちゃグラタン

かぼちゃ	18.00
スイートコーン、ホール缶詰	5.00
たまねぎ	10.00
ぶなしめじ	4.00
ぶた、ベーコン	3.00
固形コンソメ	0.10
にんにく	0.10
有塩バター	2.00
小麦粉、薄力粉	5.00
普通牛乳	40.00
食塩	0.20
プロセスチーズ	7.00
パン粉	1.00

#### (作り方)

かぼちゃ、しめじは食べやすい大きさにきる。コーン缶は水切りする。たまねぎ、ベーコンせん切  
①みじん切のにんにく炒め、ベーコン、野菜炒め、バターを入れさらに炒め小麦粉、牛乳入れて煮る。グラタン皿に入れチーズのせてオーブンで焼く

## ♪作ってみませんか♪

### マカロニきなこ

#### 材 料【大人2人と子供2人分】

- マカロニ 20g (カールの形状が良いです)
- はとむぎきな粉 10g
- 砂糖 10g
- 塩 ひとつまみ程度

マカロニをゆでて、きな粉と絡めるだけの簡単おやつです！

きりん組さんから、レシピ紹介ご依頼受けました。

マカロニがもちもちしていて美味しいですよ。



#### (作り方)

- マカロニをゆでる。通常のゆで時間より長めにして柔らかめで茹で上がったら、ざるにあげて流水で洗い、水気をしっかり切る。
- きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- 1,2を混ぜ合わせて出来上がり。