



あたたかい春の陽気の中、新生活がスタートしました。子ども達も新しい環境の中で、まだちょっぴり涙が出る子もいますが、元気に過ごしています。保育園ではおいしい給食を用意して、子ども達の楽しい園生活を支えています。

＊お花見給食をしました♪＊

4月12日にぽかぽか陽気の中、すすめ、ひばり、つばめ組がお花見給食をしました！桜も満開で、子ども達も「うわぁ～すごきれい～！」と嬉しそうでした♪



この日の給食は子ども達の大好きなからあげ！

お外で桜を見ながら食べるごはんはまた格別でしたね◎

あたたかい時期になってきましたので

ぜひおうちでもお外で食べる機会を作ってみるのはいかがでしょうか♪

青空も見えて
最高の天気でした♪

～子ども達の白ごはんの適量～

ひばり、すすめ、つばめ組の子ども達はご家庭から白ごはんを持ってきていただいています。いつも準備をありがとうございます！

3歳～5歳は110gが適量となっています。それぞれの子に合った量もありますが、ご家庭で準備をされる際の参考にしてください♪

おやつにいちごクッキーを食べました！今が旬で、フレッシュないちごは甘酸っぱくて美味しいですね♪クッキーやマフィンなど、お菓子にしてもとっても美味しく子ども達も喜んで食べていました！



いちご大好き～♪



上手にぱくっ！おいしいね♡

◎いちごクッキー◎

- ・材料（12枚分くらい）・
- 薄力粉・・・240g
- ベーキングパウダー・・・7g
- 砂糖・・・60g
- バター・・・60g
- 卵・・・1個
- いちごジャム・・・60g
- いちご・・・70g

・作り方・

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをふるう
- ② 砂糖と溶かしバターをよく混ぜ、卵を加える
- ③ ②にいちごジャムを加えてよく混ぜ、①を加える
- ④ ひと口大の大きさににしてつぶし、あらみじんにしたいちごをのせ、180℃で12分焼く

～減塩のお話～

「子どもには薄い味で料理しましょう」というお話をよく聞くのではないのでしょうか。実際どのようにしたら減塩ができるのか？保育園でも、減塩でおいしい給食を作るよう心掛けています。

給食の作り方の一部をご紹介します！保育園の給食の美味しさの秘訣は出汁をとっていること！鰹節や煮干し、鶏ガラの出汁は旨みがたっぷりなので減塩でもしっかり

美味しくなりますよ♪また、野菜を蒸すと味が濃くなるので旨みもアップ♡

なかなか出汁をとる時間がない時は作っておいたものを冷凍しておく、時短にもなるのでお試しください♪

