



給食だより

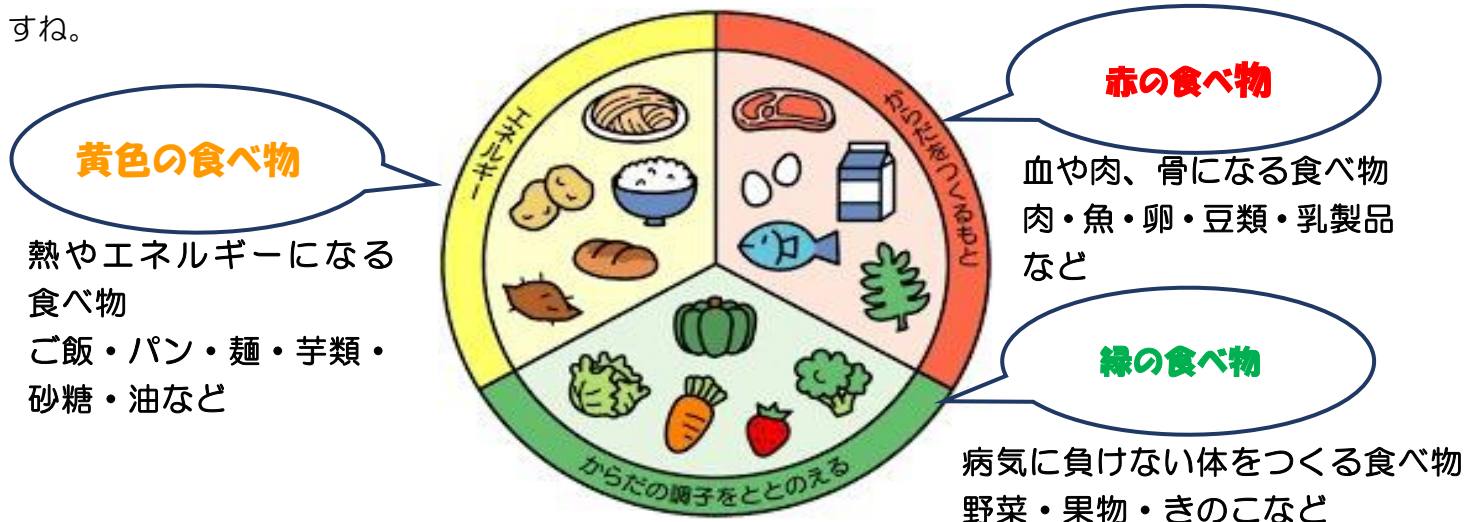
社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

4月 子どもたちも新しい生活のスタートです。新しいお部屋、お友達、先生・・・子どもたちもワクワクしていることでしょう。その反面、慣れない環境で戸惑い、体調を崩すことも考えられます。疲れをためないように降園後や休日はゆったり過ごしましょう。子どもたちに「おいしい!!」と笑顔で言ってもらえる給食を提供していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



三色そろってバランスの良い食事

「三色の食べ物」を知っていますか？食べ物の体への働きごとに「赤」「黄」「緑」の三色に色分けしたもので、子どもでも覚えやすくなっています。保育園の給食では様々な食品を取り入れるよう心がけて献立作成をしています。ご家庭でも「緑の食べ物、足りているかな？」など、日々の食生活を送ってみましょう。知っているお子さんも多いので、「これは何色の食べ物かな？」と聞いてみると、楽しく食事ができそうですね。

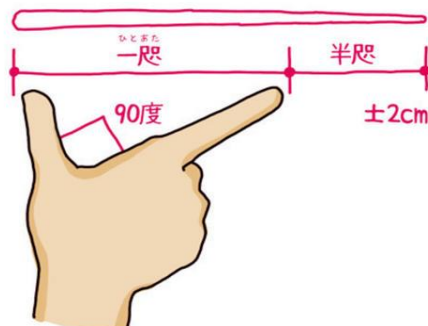


自分にあった箸の選び方

毎日使う箸は使いやすいものを持ちたいですね。自分の手に合った箸を使うと、正しい箸さばきが身に付きやすくなりますよ。

《はかり方》

親指と人差し指を90度に広げ、2本の指の先端部分を結んだ長さの「一咫(ひとあた)」×1.5倍が使いやすい箸のサイズです。その±2cmの範囲の長さを目安にするといいでしょう。



作ってみませんか 焼き桜



材料(10個分)

小麦粉…70g

A 白玉粉…7g

水…140cc

砂糖…6g

水あめ…4g (レンジで加熱し温める)

食紅…少々 粒あん…適量(たわら型に丸めておく)

作り方

- ① Aをボウルに入れ、混ぜる。ふるった小麦粉と食紅を加えてさらによく混ぜ、網などでこす。
- ② フライパンで長い楕円形に焼き、粒あんをくるむ。(弱火でじっくり、裏返さないように焼くときれいに仕上がります。裏返す場合はさっと焼きます。油をひかなくても焼けますが、ひく場合は薄くひきます。)

