



給食だより

2023年5月号
川口西こども園

入園・進級して1ヶ月が経ちますね。園での生活や新しいクラスでの生活にも段々と慣れて、給食やおやつを楽しく食べている姿をよく見かけるようになりました。一方で、急に気温が高くなったり、新しい生活で気がつかないうちに少し疲れがたまったりと体調を崩しやすい時期です。子どもも大人も元気な笑顔で登園できるように、もう一度生活リズムや食事に注目してみる良い機会です。

早寝早起き朝ごはん

☆朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のエネルギーの源です。朝ごはんを食べると胃や腸が働き、身体の色々な細胞が活動を始め、眠っている間に下がっていた体温が上がります。1日をいきいきと過ごすことが出来るよう、毎日朝ごはんを食べましょう。

<朝ごはんのポイント>

- ①習慣づける…夜更かしして生活リズムが崩れると、朝食欲が出ませんよね。早寝早起きを心がけて、朝食をおいしく食べられるような生活づくりが大切です。
- ②食べやすい物を用意する…そのまま食べられるフルーツやチーズがおすすめです。おにぎりも一口大にすると食べやすいです。鮭フレークやツナ缶などを活用してたんぱく質も摂りましょう。
- ③毎日同じでも大丈夫！…毎朝お決まりのパターンを決めて、余裕のある日に1品変えてみるなど、無理なく朝食を習慣化しましょう。

今月の給食から タンドリーチキン おしゃべりレシピ♪♪

- 鶏肉はお好みの大きさに切ってください。
- タンドリーチキンで一番大切なことは、漬けることです。ポウルか袋をご用意ください。
- にんにくは、どこにいるか存在がわからなくなるくらいに、みじん切りにしてください。玉ねぎは半分に切り、できるだけ薄く切ります。
- 鶏肉をにんにく、玉ねぎ、塩、しょうゆ、カレー粉、プレーンヨーグルトに漬け込みます。漬ければ漬けるほど、パワーアップします。
- 天板に並べ、オーブンのホテルでおくつろぎいただきます。200℃のオーブンで約15～20分睡眠していただいたら、朝がきます。
- ※分量など詳しいことはホームページにのせています。



5月のおやつ予定表

おやつには牛乳がつきます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	月	◎オレンジ 蒸しパン	◎ちんすこう	16	火	◎みかんの ヨーグルト和え	◎お麩のラスク
2	火	◎チーズ カナッペ	◎フレンチトースト	17	水	◎クラッカー ジャムサンド	かっぱえびせん
3	水			18	木	ミニサラダ	◎プリン
4	木			19	金	◎レモンラスク	◎バナナケーキ
5	金			20	土	アンパンマン ソフトせん	ぼたぼた焼き
6	土	ビスコ	雪の宿	21	日		
7	日			22	月	◎蒸しパン	◎小倉カステラ
8	月	ハッピーターン	◎おかかおにぎり	23	火	シガーフライ	◎コーンピラフ
9	火	◎マカロニ きなこ	◎洋風おこし	24	水	◎セサミトースト	◎シスコーン
10	水	◎シュガーパイ	やさいかりんとう	25	木	たべっこ動物	◎フライドポテト (のり塩)
11	木	ビスケット	◎フルーチェ	26	金	◎キャロット ケーキ	◎シュガー トースト
12	金	◎あられ麩	◎フルーツポンチ	27	土	白い風船	サラダせん
13	土	きなこもちせん	星たべよ	28	日		
14	日			29	月	ウエハース	◎マドレーヌ
15	月	ホームパイ	◎米粉の ガトーショコラ	30	火	動物ヨーチ	おにぎりせんべい
				31	水	◎ラスク	◎乳酸菌入り 寒天

今月のおやつから

材料(4人分)
食パン(6枚切り)…2枚
卵…1個
牛乳…50g
砂糖…24g
バター…8g

フレンチトースト

- 作り方
- ① 卵を溶き牛乳・砂糖を加えて混ぜ合わせたものに、食パンを浸す。
 - ② フライパンにバターを溶かし、①を両面焼く。

おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から タンドリーチキン

材料(4人分)

鶏もも肉…160g
にんにく…0.8g
玉ねぎ…40g
塩…0.8g
しょうゆ…2.4g
カレー粉…0.8g
プレーンヨーグルト…44g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鶏もも肉を①、塩、しょうゆ、カレー粉、プレーンヨーグルトで漬け込み、200℃のオーブンで、15～20分焼く。