

4月の給食だより

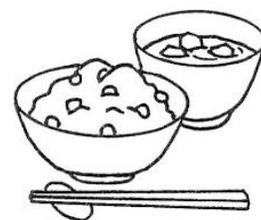
くるみ乳児院給食委員会 2020年4月1日発行

長かった冬が終わり、ぽかぽか暖かな日差しに、みんなで春の訪れを喜んでいきます。

一方で、新型コロナウイルスの影響により、さまざまな制限がある中でご家族の皆さまもご苦労されていることかと思えます。乳児院でも今までのような外での取り組みが難しくなっていますが、その分、毎日の食事からも季節を感じたり楽しみを見つけられるよう、食材選びや献立作りに工夫しています。今年度も子どもたちが健康で、楽しく食事ができるよう頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

くるみ乳児院でのお食事

- ・ 和食を中心とした、日本の食文化を大切にしています。
- ・ 食材は国産のものを使用しています。
- ・ 天然のだしを使い、素材の味を生かした調理をしています。
- ・ 季節感と食への興味、関心を育てる取り組みをしています。
- ・ 子どもの成長や体調に応じて、日々の食事を工夫しています。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

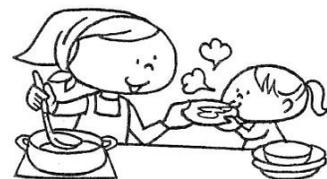
朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんをしっかりと食べると、頭も体も元気に働きます。体を中から温め、体温を一定温度に高めてくれるのは、食べものだけです。

まずは、毎朝欠かさず食べる習慣を身に付けましょう。

それに慣れたら、簡単なものでよいので、少しおかずを足してみましょう。

特に肉・魚・卵・納豆などは、体を温め、朝から元気に体を動かす力を高めてくれます。

乳児院での簡単朝食レシピをご紹介しますので、ぜひ参考にさせていただきます。



◆炊飯器で簡単ピラフ◆ 野菜も肉も一度にとれます！

野菜スープやサラダをつけるとさらにバランス良くなります☆

材料

- ・ 米 3合
- ・ ミックスベジタブル(冷凍) 100g
- ・ ウィンナー 100g
- ・ 顆粒コンソメ 5g(小さじ1)
- ・ 塩 2g(小さじ1/2弱)

作り方

- ①炊飯器に米を入れ、3合の目盛まで水を入れる。
- ②①の上に他の具材を全て入れ、ひと混ぜしてから炊く。

3月の食卓より

今月はハンバーガー屋さんごっこやドーナツ屋さんごっこをしました。なかなか外に出られない時期でもあり、少しでも乳児院でできることはないかということで、このような取り組みを行いました。まるでお店に来ている気分になれるよう工夫し、職員は100点満点の笑顔で店員さんになりきりました。子どもたちは食べたいものを注文し、おもちゃのお金で支払いをした後は、自分の席までこぼさないように頑張ってトレーを運びました。嬉しそうな姿がたくさん見られ、楽しい雰囲気の中取り組むことができました。

竹田将大

