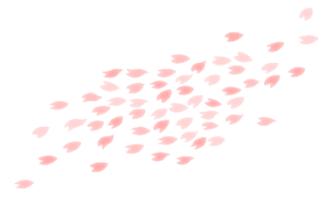




給食室より



ご入園・ご進級おめでとうございます

新生活が始まり、慣れない生活環境や花粉、気温の寒暖差でなかなか調子が出ないことも多いかと思います。朝ごはんを食べることは、良い一日をスタートさせるためのとても大切なことです。忙しい朝の時間、しっかりと毎日食事を用意することは簡単なことではないと思います。パン1つ、バナナ一口、ゼリーでもヨーグルトでも、何でもいいので少しでもお腹に入れられると、脳の働きを活発にさせる糖分が摂れるのでそれだけでも十分です。気負いせず、毎日が少しでもハッピーになるように簡単なものから日常化させることが大切です。良い一年間を過ごせるよう、朝ごはんを毎日食べる癖を付けられるようにしていきましょう。

一年間を通して日本の郷土料理を提供しています



4月	滋賀	10月	鳥取
5月	京都	11月	島根
6月	大阪	12月	岡山
7月	兵庫	1月	広島
8月	奈良	2月	山口
9月	和歌山	3月	徳島

今年度はこの順番で各都道府県の特徴を生かし、保育園でも提供できるようにアレンジして提供していきます。野菜や地域の独特の味付けで、少し口に合わず不人気の日もありますが、大人気でレギュラーメニューに入る献立もあり、色々なことが学べる良い機会になっています。献立表に記載してありますので、味などの感想を聞いて、おいしそうなのはご家庭でも取り入れてみていただけたらと思います。

==== 今月のおすすめレシピ ====

お麩のラスク (5人分)

焼き麩	30g
無塩バター	40g
グラニュー糖	30g
ピュアココア	1.4g

- *フライパンにバターを入れ溶かす
- *溶かしたバターにお麩を入れバターを浸み込ませる。
- *浸み込んだお麩にグラニュー糖とココアを絡める。
- *グラニュー糖が溶けてしっかり絡んだら出来上がり。



子どもにも大人にも大人気のお手軽おやつです。粉糖、グラニュー糖、きな粉、黒糖などアレンジしてみてください。溶かしたチョコレートを絡めてもおいしいです。