

給食だより

2013年

4月

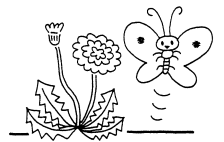
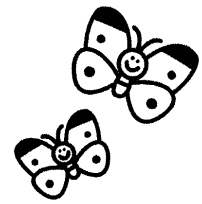
あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

入園・進級おめでとうございます！今年度も、あおぞらでは3つの食育目標を掲げおいしい給食を提供していきますのでよろしくお願いいたします。また、ご家庭での食事に関する事や給食のレシピを知りたいなどありましたら、いつでも給食室にいらしてくださいね！

あおぞら食育目標

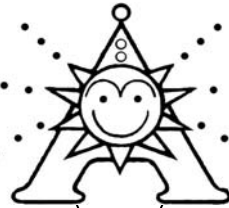
おなかがすく 生活リズムをつくろう

食べものをおいしく食べるには何よりも日ごろの生活リズムが大切です！早起き、早寝をすること、朝ごはんを食べること、そして全身を使い思いっきり遊ぶことで自然と生活リズムが整います。



食べものに興味をもち 好きなものを増やそう

野菜の栽培活動やクッキング保育をしたり、とうもろこしの皮むきのお手伝いやお豆のさやむきなどをすることで食べものに興味をもち、好きな食べものが増えていきます。



みんなでおいしく 楽しく食べよう

みんなで食卓を囲み食事をする事でよりいっそうおいしく感じます。楽しい食事は食欲も旺盛にし、ちょっぴり苦手なものにも挑戦する力になります。



朝ごはんを食べよう

春野菜のオムレツ (大人2人・子ども2人分)

材料	春にんじん	1/4本
	新玉ねぎ	1/2個
	三つ葉	1/4袋
	鶏卵	4個
	塩	小さじ1/2

にんじんと玉ねぎははみじん切りにし、軽く炒めるときほぐした卵に を混ぜ調味する
ざく切りにした三つ葉を入れて焼けば出来上がり！

春キャベツのみそ汁

いつもの味噌汁に春キャベツを加えれば出来上がり！

春キャベツのいい
香りがするよ