



こんにちは給食室です



～ 理想的な食事 ～

左の写真は、下久堅保育園でのある日の献立です。ご飯・豚汁・鶏の照り焼き・野菜の和え物・リンゴです。

何が理想的かということ、食材の種類が多い事と、ご飯、肉、野菜、フルーツなど全体の栄養摂取バランスが良いことです。年末年始は食生活が乱れがちですが、好きな物や食べたい物ばかりではなく、たくさんの食材を適量にして健康を維持できることが、理想的な食事ではないかと考えています。



～献立紹介～

①さつまいものコロケです。揚げた香ばしさとソースの味と、さつまいもの甘さが一致した絶妙な味のコロケになりました。



(龍江保育園提供)

②かぼちゃ入りのみそ味のミルクスープです。体が温まる冬の



献立です。(下久堅保育園提供) ベーコンをしっかり炒めて人参玉ねぎ

をよく煮てからかぼちゃを入れ、小松菜とコンソメ・スキムミルクで仕上げます。牛乳でも👍OK!



こんなおやつも作っています!! マカロニきな粉 ➡➡

6人分の
材料と
調味料

マカロニ大さじ3 きな粉大さじ1
砂糖大さじ1 塩少々お好みで

つくり方

- ①きな粉・砂糖を混ぜ合わせておきます
- ②マカロニを茹でます
- ③マカロニの水気が切れ、表面が乾いたら①を混ぜ合わせて出来上がりです。

※保育園のこども達、結構好きで食べます!

