

3 給食だより

社会福祉法人 虹福社会 富士こども園

2023年3月22日(水)

ランチルーム様子

給食室はランチルームの隣にあり「給食の良い匂いがする〜♪」「これはどうやって作ったの?」といった声や気づきを直接聞くことができます。この一年間で一人ひとりに様々な成長があり苦手な野菜にも挑戦したり、箸で根気よくご飯を集めて食べていたり、嬉しい姿がみえます。

LET' S☆ クッキング



月に一度のクッキングは食べ物に触れて友だちと協力して自分たちで作り上げる楽しい時間です。「もっと食べたい」「家でも作りたいな」と言う子もいます。ご飯をつぶして作るきな粉おはぎや家にある食材でピザトーストなど、ご家庭と一緒に簡単クッキングはいかがですか♪食事のお手伝いでテーブル拭きや食器を運ぶことも食に関わる体験がふえて良いですね。

食品添加物に
気をつけて



食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤などを指します。

保存性を高める、混ざりやすい、固まりやすい、粘りけを持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色をつけたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。

加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのか表示を確認し、選択して使用するのが望ましいです。

☆卵・乳製品不使用のおやつです

米粉のガトーショコラ



〈材料〉 幼児6人分

- ・米粉 100g
- ・純ココア 10g
- ・重曹 2.5g
- ・砂糖 80g
- ・塩 1g
- ・オリーブ油 45g
- ・調製豆乳 130g
- ・酢 13g

〈作り方〉

- ① ボウルにオリーブ油、調製豆乳、酢を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ② 残りの材料を入れて、ゴムベラで混ぜる。
- ③ 天板にクッキングシートをおき、生地を流す。
- ④ 170℃に温めたオーブンで15分~20分焼く。



☆重曹は酸性の食材(酢、ヨーグルト、レモンなど)と合わせることで炭酸ガスが発生し、生地を膨らませることができます。



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか? 大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食が必要です。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムをつくりましょう。

