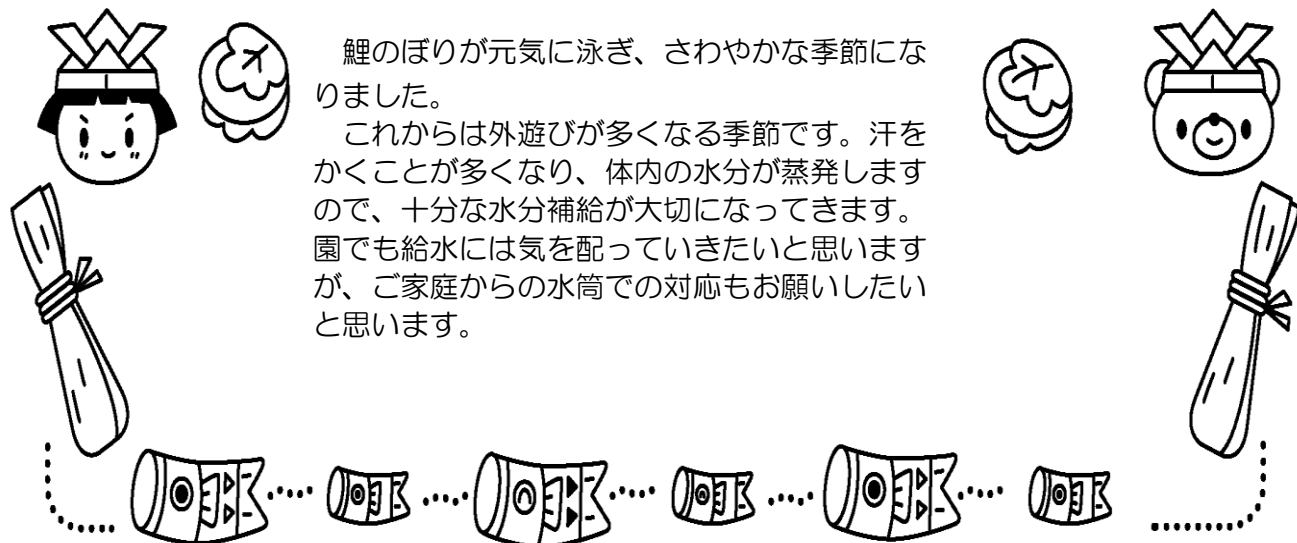


5月給食だより



給食室 栄養士 福永

2023年4月25日発行



鯉のぼりが元気に泳ぎ、さわやかな季節になりました。

これからは外遊びが多くなる季節です。汗をかくことが多くなり、体内の水分が蒸発しますので、十分な水分補給が大切になってきます。園でも給水には気を配っていきたいと思いますが、ご家庭からの水筒での対応もお願いしたいと思います。

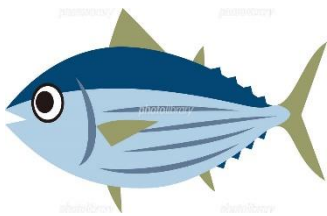
【初夏のおいしい食材】

アスパラガスには、たくさんの栄養が含まれています。疲労回復に有効なアスパラギン酸や血管を丈夫にするルチン、ビタミン群や食物繊維も豊富です。



アスパラガス

カツオ



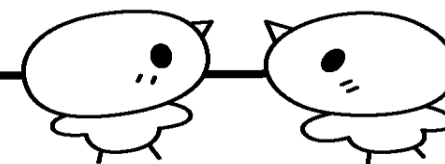
かつおには、脳の働きを活性化するDHAや血液をサラサラにするEPAが豊富に含まれています。

この季節のかつお（初カツオ）は、脂肪分が少なくヘルシーです。

おやつは小さな食事

子どもは胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。3度の食事では、1日に必要な栄養がたりないので、それを補うものとしておやつがあります。

おやつは、大切な食事なのです。



今月のレシピ 豆腐ドーナツ

ふわふわで
おいしいよ！

<材料>子ども1人分

絹ごし豆腐 20g
片栗粉 9g
米粉 9g
砂糖 6g
バキグパウダー 1g
揚げ油 適宜

<作り方>

- ① 片栗粉と米粉をボールに入れる。
- ② ①に砂糖、バキグパウダー、豆腐を入れ混ぜます。（豆腐は水切り不要です）
- ③ まるめやすい固さにする。
- ④ 170℃の油にまるめた③を入れ、色よく揚げます。（真ん中をくぼませるとよい）

連休中は、ご家族でおでかけをする方も多いと思います。安全で、楽しいお休みを過ごしてくださいね。

