

2かつ

# 食べるの大好きだよ

献立表+d

2022.2.3

山ノ内保育園給食室

市内でも雪が積もる日がある程降った1月。登園するのも大変だったのでないでしょうか？子どもたちは嬉しそうに園庭で雪だるまを作ったり、雪合戦をする姿がありました。雪でたくさん遊んだ日の給食・おやつはいつもよりおかわりするクラスが多かったように思います。まだまだ寒い日が続きそうですが、元気に園庭で遊んで欲しいです。

～2月、3月の給食・おやつに青ぐみのリクエストメニューが入ります～

卒園を迎えるにあたり、今まで保育園で食べてきた好きな給食・おやつを一人ひとりに聞き、そのメニューを中心に献立を作成しました。青ぐみは自分が言ったメニューが出るのを楽しみにしていて欲しいと思います。

こんなメニューのリクエストがありました

給食 → ハンバーグ、とんかつ、カレー、ハヤシ菜、ピザ、グラタン など

おやつ → クレープ、ポップコーン、ちんすこう、アップルパイ、焼き芋 など



大豆製品を食べていますか？

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増えます。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、炒って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにかりでかたまらせたものは豆腐になるというように、大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。普段の食事の中から大豆製品を探してみよう。