きゅうしょくだより

2025.4.1
堅田保育園 ・ 堅田第二保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新学期のスタートです。子どもたちは、保育園での生活に期待で胸をいっぱいにふくらませていることと思います。栄養士・調理師一同、子どもたちが元気に健康に成長することを願って給食作りをしていきます。どうぞよろしくお願いします。

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、１回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

かんたん！ 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいっそうおいしくなります。

さ 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
し 塩……少量で味が変化するので加減して入れる
す 酢……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
せそ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる