



令和6年4月30日
学校法人若草学園
認定こども園湯沢若草幼稚園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度が始まり、子どもたちも少しずつ園生活に慣れてきたように感じます。

今年度も子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行っていこうと思いますので、よろしく願いいたします。



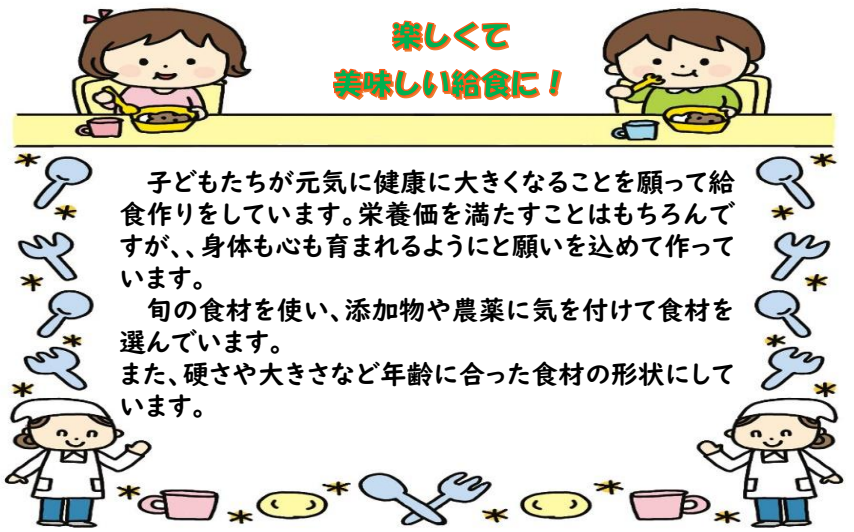
食事をする時に「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいあります。肥満予防や集中力・記憶力アップ、お口の予防、食べ物の消化・吸収をよくしてくれます。

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



食物アレルギーについて

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。給食はもちろん、家庭での様子を伝え合い気になることやわからないことなどありましたら、いつでもお知らせください。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにと願いを込めて作っています。

旬の食材を使い、添加物や農薬に気を付けて食材を選んでいます。また、硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にしています。

新ジャガイモの美味しい季節です！
お子さんと一緒に作ってみませんか？



●新ジャガイモのチーズ焼き●

●材料

- | | |
|-----------|----------------|
| 新ジャガイモ…2個 | サラダ油…小さじ2 |
| 塩コショウ…少々 | とろけるスライスチーズ…2枚 |

●作り方

- ①新ジャガイモをよく洗い、芽を取り除いて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(緑色になっているじゃがいもは使わない)
- ②①を輪切りにし、サラダ油を引いたフライパンに並べ、両面をこんがり焼く。
- ③塩コショウをふり、チーズをのせ、蓋をして弱火でチーズを溶かしたら出来上がり。

★材料はお好みで調節してみてください。