

こども園の給食

衛生管理を徹底し安心・安全に心がけて、旬の食材を取り入れながら和食や家庭料理を基本に、世界の料理なども提供しています。

(韓国、中国、イタリア、ハワイ、トルコ、フランスなど)



各月に特別なお楽しみメニューをその月に合った可愛い盛り付けで提供します。
(おせち、恵方巻、ひな祭り、こどもの日、七夕、ハロウィン、クリスマスなど)

朝ごはんを食べよう！！

朝食には体温を上昇させ、脳や身体を目覚めさせる効果があり、エネルギー代謝の活発化につながります。続けるためには無理は禁物！まずはできるところから始めていきましょう。



① 朝ごはんには炭水化物とたんぱく質などを摂取することで、体温が上がり、体内のリズムを整える効果があります。子どもたちが1日元気に過ごすためのエネルギーになります。



② 朝ごはんを食べると質の高い睡眠を取ることもできます。生活リズムが整うと、睡眠ホルモンが分泌されて自然と眠りにつくことができます。



③ しっかりと朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出すようになり、お腹の調子を整えます。

今月のレシピ紹介『園で人気！ブロッコリーの卵サラダ』

材料(大人2人分)

ブロッコリー(小) 1株
お湯 適量
塩(茹で用) ふたつまみ
ゆで卵 2個
マヨネーズ(A) 大きじ3
食塩(A) ひとつまみ

作り方

- ① ブロッコリーは茎を切り落とし、一口大に切っておきます。
- ② 鍋に塩を入れたお湯を沸騰させ、ブロッコリーをゆで、火が通ったら水分を切ります。
- ③ ボウルにゆで卵を入れ、フォークでつぶし、(A)を入れて混ぜます。
- ④ まんべんなく混ぜたら、ブロッコリーを入れ、和えます。
- ⑤ 器に盛り付け、完成です。

