



お料理室だよ

チャイルドハウスこども園

新緑がまぶしい季節となりました。子どもたちも園での生活に少しずつ慣れ、給食やおやつの時間も落ち着いて過ごせるようになってきました。緊張もほぐれ、疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園できるようにしましょう。



朝ごはんの効果



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べて、うんちを出しましょう。

朝ごはんのステップアップ

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう！

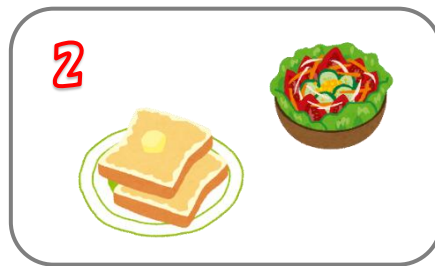
主食



主食

+

1品



主食

+

2品



お料理室をのぞいてみよう

毎日の給食はどのように作られているのか
お料理室の様子を少しだけご紹介します！

材料を切る



野菜は丁寧に洗い、食べやすい大きさに切って下ごしらえをします！



こんにやくに味が染み込みやすいように1枚ずつ切り込みを入れています！

大きな釜でぐつぐつ

大きな釜を使って、湯がいたり、煮込んだりします！



盛り付けをして 完成

出来上がった給食を、年齢に合わせて盛り付けていきます！



調理 スタート!

オーブンを使って、一度にたくさん焼いていきます



毎日、煮干し・昆布を使って出汁をとっています！



お料理室では、衛生面に気を付けながら、毎日安全でおいしい給食を子どもたちに届けられるよう、心を込めて作っています