

お料理室だよ!

バンビーノハウス保育園

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。

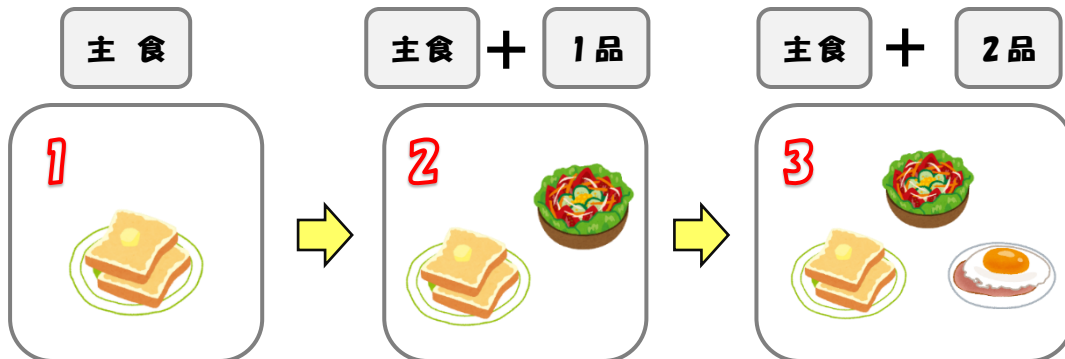
おなかのスイッチ



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!



5月の食育

- 12日(火) 「アスパラガスに触れよう」
- 18日(月) 「キャベツちぎり」
- 25日(月) 「小松菜ちぎり」

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!



こんな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!



調理スタート!

オーブンをを使って、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!

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!



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!