

4月給食だより

給食室 岡田恵美子

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちはこれから園で会うお友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思いますが、何でもモリモリ食べ、体調を整え、十分に睡眠をとり元気に保育園に来てくださいね。

朝ごはんは1日の活力源です。脳にエネルギーを補給し、夜眠っている間に下がった体温を上げ、また生活リズムを整えたり、腸を刺激して排便効果も期待できます。朝の忙しい時間に色々とするのは大変かと思います。まずは、バナナ1本からスタートし、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

今月のレシピは今月のおやつにも提供した豆腐ドーナツです！
子どもたちに大人気のメニューです☆ご家庭でも作ってみてくださいね。

【材料】4人分

- | | |
|-------------|------|
| ・ホットケーキミックス | 150g |
| ・絹豆腐 | 250g |
| ・黒ごま | 適量 |
| ・サラダ油 | 適量 |
| ・グラニュー糖 | 適量 |



【作り方】

- ① ホットケーキミックスに絹豆腐を混ぜる。黒ごまも加える。
- ② 油を160～180℃に温めておく。
- ③ ②に①の生地をスプーンで丸めて入れる。きつね色になったら取り出す。
- ④ 油を切ったらグラニュー糖をまぶして完成。