



給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい生活になり、環境の変化で体が疲れる頃です。朝ごはんをしっかりと食べ、体調を壊さないよう規則正しい生活を心がけましょう！

生活リズムを整えよう！

4月は、環境の変化で体調を崩しやすい時期です。元気に過ごせるように生活リズムを整えて健康な体を作りましょう！

早寝早起きを心がけよう！

睡眠は脳や体の発育も促す大切な時間です。夜はできるだけ9時頃には眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣つけましょう！



朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんを食べると脳と体にスイッチが入り、元気になります。そして腸が刺激され排便しやすくなります。勉強や運動にも集中できます！



おやつメニュー紹介

3月の献立から、子供たちがよく食べたおやつを紹介いたします！



アメリカンドッグ

材料 幼児1人分

| | |
|-------------|-------|
| ・魚肉ソーセージ | 30g |
| ・ホットケーキミックス | 15g |
| ・牛乳 | 11.3g |
| ・卵 | 3.7g |
| ・マヨネーズ | 0.4g |
| ・油 | 適量 |
| ・ケチャップ | 適量 |

- ① 魚肉ソーセージを好きな長さに切る
- ② ホットケーキミックスと卵、牛乳、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ ソーセージに生地を巻き付け油で揚げる
- ④ ケチャップをかけて完成。



園の給食で提供しているパンは、Bakery bocca さんで頼んでいます。おすすめなのは食パンです！味がついていない食パンでも子どもたちから「おかわり！」ととても人気です。ぜひお店に立ち寄ってみてください！

〒409-0502

大月市富浜町鳥沢3373-1

【営業時間】 8時～18時

【定休日】 火曜・水曜

