



## ☆初めまして! ☆

給食を担当している麗美と香音（かのん）です。キッチンだよりでは、給食で作っているごはんをレシピ掲載、子ども達のホッコリするお話等を載せています。

新生活でバタバタしていて、朝食を取れてなかったりしませんか？

朝温かいものを食べる事によって、体が温かくなり、一日の活動をスムーズに過ごせるので、ぜひ朝ごはん食べて下さいね♡

あと、しっかり手を洗いましょう！

意外と親指の付け根は、洗い残しが多い部分なので、お子さんと一緒にしっかり洗って下さいね。

今回は、グッピーの給食を考えている管理栄養士の先生の紹介、カンタン！朝ごはんレシピと子ども達のほっこりキッチンを紹介したいと思います。

## 管理栄養士の先生紹介

グッピーの給食の献立を作成している幸正先生からコメントを頂戴しましたので、紹介させていただきます。

「こんにちは。献立を作成しています管理栄養士の幸正直子（こうしょう なおこ）と申します。

生まれも育ちも北海道の道産子（どさんこ）が、暖かい地に憧れて流れついて早くも5年目になりました。

食べることは生きること！ちょっと大げさではありますが、食べる内容で身体も心も変わります。いつ、どこで、だれと、どうやって食べるかで、美味しさも変わります。

「どんな給食だった？」「なにがおいしかった？」とぜひ聞いてあげて下さい。給食が家族や周りの方たちと「食」について話し合うきっかけとなって欲しいと思っています。」

## 子ども達のほっこりキッチン

・サバの味噌煮が給食に出ていて、つばめ組のKちゃんは味噌のたれ部分が美味しかったらしく「先生～、味噌のシロップがおいしいよ！」と教えてくれていたそうです。自分の分かる言葉で美味しさを伝えるって素晴らしいなと思いました！

・ミヌダルが出ていた時のこと、この時は鶏肉で作っていて子ども達にも伝えていましたが、つばめ組のTちゃんはおかわりが欲しかったのか、「お肉のおかわり下さい！」、先生「何のお肉かな～？」、Tちゃんは勢いよく「ハトポッポー！」と答えていたそうです。可愛いけど、おいしい！！

## ☆カンタン！朝ごはんレシピ☆

・子ども達がよく食べるおにぎり🍙を紹介したいと思います！簡単なので、ぜひ親子でクッキングに挑戦してみてくださいね！

## 材料 (2合分)

- ・お米 2合
- ・しらす 50g
- ・ひじき 小さじ1
- ・人参 1/2本
- ・のり (適量)
- ・塩 適量

## 作り方

1. 人参は、シリシリします。ひじきは、水に戻してから、人参、ひじき、しらすを入れて一緒に炊飯します。水は、2合の線まで入れて下さい。
2. 炊き上がったら、味を見て、塩やのりをお好みで付けて握ってくださいね♡

