食育だより乳幼児食

ご入園・ご進級おめでとうございます

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き!になって もらえるように取り組みます。

多へのこだわり

毎日、厨房で作っているお食事は、既製品はできる限り使わず手作りしています。 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

- ◆塩 ミネラル分豊富な『 瀬戸のほんじお 』
- ◆砂糖 精製過程でミネラルを残した国産の『 きび砂糖 』
- 日高昆布と『鰹・昆布・煮干・椎茸』などの天然素材使用の化学調味料無添加だし ◆だし
- ◆スープ 化学調味料無添加ブイヨン・ガラス―プを使用しています。
- ◆バター トランス脂肪酸を含むマーガリンは使用しません。
- ◆旬の野菜や果物はできるだけ**国産**のものを使用しています。

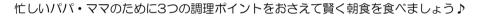


朝食について

📩 朝食を食べないとどうなるの?🥨

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。 朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。 朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳とからだを目覚めさせましょう!









① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日 の朝食のことも考えて材料を準備 してしまいましょう。夕食の残り だってもちろんOKです。



② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用 意しておけば、時間も手間もかかりま せん。

③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めてお けばラクチンです。 一品ずつ新しいメニューに変えてい けば、レパートリーが広がります。



フリージング de おうちごはん🎥

忙しいパパ・ママのためのフリージング術&フリージングレシピを1年を通してご紹介します♪



手作りがいいのは わかっているのだけ

. 朝は戦争! 時間がないのよ



冷凍の冷息

☆ まとめ買い&フードロスを防いで節約!

食材を購入しても使いきれないことはありませんか? 冷凍によって食材のロスを減らします!

☆ 調理時間がグッと短くなる!

冷凍庫から出してそのまま調理 することができます。



☆ おいしさ&食感&栄養をキープ!

冷凍することによって 食材の栄養を閉じ込め、酸化を防ぎます。



家庭料理にかかる手間を省くと、 なぜか手抜きと言われてしまいます…。

調理にかかる手間と時間を効率化し、無理なく簡単

料理を作るために今回は冷凍のメリットと4つのルー

冷凍の⋬⋺の心━心┗

①新鮮な状態で冷凍する







④同じ大きさに切る

③早く冷やす

