

給食だより

2009年

4月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園

☆入園・進級おめでとうございます☆

新しい年度のスタートです！今年度もおいしい給食を作り、毎日の給食を通して、「旬の食材を味わう大切さ」や「食べることの楽しさ」など、たくさん伝えていきたいと思えます。また、ちょっとしたことでもかまいませんので、何か気になることがありましたらいつでも相談してくださいね！今年度もよろしくお願ひします！

～朝ごはんの大切さ～

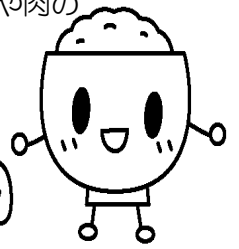
1日の活動のエネルギー源は「朝ごはん」です。朝ごはんを食べることで脳が目覚まし、活動のスイッチが初めて入ります。子どもたちが1日元気で過ごせるように毎日朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう！



- 鮭やたらこ、こんぶ、梅干し、ツナ、ウイソナーなどお好みの具を入れたおにぎり。
- 夕飯の残り物や常備菜を活用。魚や肉の缶詰・びん詰も使えます。

できるところから

始めていきましょう！



☆春野菜の紹介☆（4月～6月上旬）

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんできた春のお野菜！体の新陳代謝を盛んにするエネルギーがたくさんつまっています。給食でもたくさん登場するのでお楽しみに！

◆春キャベツ◆



みずみずしくて、やわらかく、ビタミンCがたくさん！生のまま、または軽く火を通して食べると、素材そのものの味が楽しめます。

◆たけのこ◆



^{せんい}食物繊維がたくさん含まれているので、便秘予防の効果があります。煮物やたけのこごはん、清まし汁に使うのがおすすめです！

☆今月の給食レシピ☆



★たけのこごはん★ 子ども2人分・大人2人分

- 米…2合
- 酒…大さじ1
- ゆでたけのこ…120g
- みりん…小さじ2
- 油揚げ…1枚
- しょうゆ…大さじ1
- 塩・だし…少々

<作り方>

- ① ゆでたけのこは薄切りにし、油揚げは2～3cmの千切りにする。
- ② 炊飯器に、米と①の具と調味料を加える。炊飯器の2合の位置まで水を入れ、炊飯する。