

給食だより

2010年

4月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

☆入園・進級おめでとうございます☆

給食室では、今年度もおいしい給食づくりをしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。
申し込みがあれば試食もできますよ！

～朝ごはんを大切に～

朝ごはんは1日のはじめに欠かせない活動源です。毎日朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう！！

☆朝ごはんレシピ☆

カレースープ カレーを牛乳で薄めるだけ！ごはんを入れてリゾット、うどんを入れてカレーうどんにもできます！

ポトフ 夕食で使用する野菜などを多めに切っておく、材料がやわらかくなるまで煮て、コンソメ・塩・こしょうで味付ければできあがり！

中華風粥 ごはんをひたひたの水で煮て、鶏がらスープ・醤油・ごま油で味をつければできあがり！卵や野菜を加えればバランスのいい朝ごはんに！

☆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野菜！身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、おいしいですよ。

◆新じゃがいも◆

主成分はでんぷんですが、ビタミンCやB₁も豊富です。またビタミンCはでんぷんに包まれているので加熱しても壊れにくいのが特徴です。煮ても焼いてもおいしく食べられます。

◆新ごぼう◆

食物繊維が豊富で便秘の解消、整腸などに効果があります。きんぴらや筑前煮にするのもおすすめです！

◆たけのこ◆



食物繊維せんいがたくさん含まれています。ゆでてアクを抜き、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！

◆にんじん◆

あおぞらのぬか漬でもおなじみのにんじんはビタミンAが豊富です。最近のにんじんは甘くなりました。生でも茹でてもおいしく食べられますよ！

◆そらまめ◆

ビタミン、ミネラル類が多いのが特徴です。ふかふかのさやに入っています。空気にふれると鮮度が落ちるのでさやに入ったものを購入し、ゆでる直前にさやから出しましょう。子どもと一緒にむくのも楽しいですよ！