

# 給食だより

# 2014年

# 4月

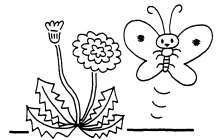
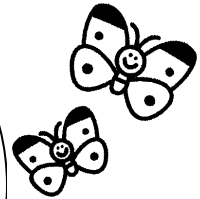
あおぞら保育園・あおぞら第2保育園・あおぞら谷津保育園

入園・進級おめでとうございます！あおぞらでは3つの食育目標を掲げおいしい給食を提供しています。ご家庭での食事に関する事や給食のレシピを知りたい等ありましたら、いつでも給食室にいらしてくださいね！

## あおぞら食育目標

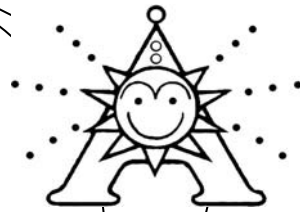
### おなかがすく 生活リズムをつくろう

食べものをおいしく食べるには何よりもおなかがすく生活リズムが大切です！  
全身を使い思いっきり遊ぶことでおなかがすきます！  
おなかがすけばおいしく食べられます！



### 食べものに興味をもち 好きなものを増やそう

野菜の栽培活動、クッキング保育やお手伝い等で食べものに興味をもち、好きな食べものが増えていきます！



### みんなでおいしく 楽しく食べよう

みんなで食卓を囲むことでよりいっそうおいしく感じます。楽しい食事は食欲も旺盛にし、ちょっぴり苦手なものにも挑戦する力になります。



## 給食メニュー

春の旬の野菜を使ったメニューです

### <キャベツのゆかり和え 大人2人・子ども2人分>

材料

春キャベツ 240g (葉8枚程度)

春にんじん 1/4本

きゅうり 1本

ゆかり 小さじ1弱

作り方

・キャベツはざく切り、人参は千切りにし、きゅうりは板ずりをしてから切る。

・全てを合わせ、ゆかりを和えれば出来上がり！

春キャベツと春にんじんの甘みがとってもおいしいよ

生のキャベツや人参等の春野菜ををそのまま食べて、旬を味わうのもいいですね

エネルギー

17kcal (子ども1人分)

34kcal (大人1人分)