

給食だより

2007年

4月

あおぞら第2保育園 給食室



ご入園・ご進級おめでとうございます！ 4月になり、新しい第一歩を踏み出したあおぞら第2保育園の子どもたちの笑顔がとてもまぶしく見えます。毎日の給食を通して、子どもたちの『体』の成長だけではなく、『心』も成長していくように励んでいきたいと思っていますので、1年間、どうぞよろしくお祈りします！



給食室の先生紹介



- ★小栗 沙紀 (さきせんせい) 管理栄養士
- ★関口さやか (さやかせんせい) 栄養士
- ★小林 君子 (きみこせんせい) パート調理師
- ★熊谷 孝子 (くまがいせんせい) パート調理員

今年度はこの4名で、あおぞら第2保育園の給食を作っていきます！ 食事についての悩みなど、ちょっとしたことでもかまいませんので、何かありましたら気軽に給食室に立ち寄って下さいね！

《今月のテーマ》 春のお野菜ってどんなもの？



寒～い冬に耐えてきた春野菜は『体の新陳代謝を盛んにするエネルギー』が盛りだくさんです！

昔から、人々はその時期に一番取れるもの・一番おいしいもの(旬のもの)を食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じることを楽しみ、『食卓の文化』でもあったのです！しかし、最近では野菜も果物などほとんどのものが一年中出回っているので季節感が失われてきています。すぐに食べ物が手に入る便利な時代になっても、旬のものを味わうことの喜びは失いたくないものですね！

★春のお野菜・ご紹介★

●春キャベツ●

みずみずしくてビタミンCがたくさん！
和え物も良いですが、スープに入ると、汁に出た栄養分も簡単に摂取できます☆



●新にんじん●

やわらかく、甘味もあるのが新にんじんは、春の時期にしか味わえません！皮にβカロチンが多く含まれているので、できるだけ皮は薄くむくのが◎



★このほかにも、新じゃが・アスパラガス・たけのこ・ニラなど

春のお野菜はたくさん♪給食にも登場するのでおたのしみ！

《4月27日の給食より》

★春キャベツの甘酢漬★ (子供2人分・大人2人分)

- キャベツ . . . 1 / 4個
- きゅうり . . . 1 / 2本
- 人参 1 / 3本
- 油揚げ 1枚
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ . . . 小さじ1

①キャベツは2～3cmの短冊切りにしてから茹でる。きゅうりは輪切り、人参は千切りにして塩をふる。油揚げは熱湯で湯抜きして、短冊切りにする。

②①のものを全て水気を切り、酢・砂糖・しょうゆで味付けをして完成！

