



# おいしい給食!



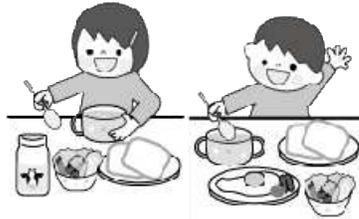
## ★今月のお話★

### ～ 新年度のスタート ～

4月から、新年度が始まります。  
ご入所・ご入園・ご進級おめでとうございます。  
保育所（園）の給食は、その季節の旬の野菜や果物、行事に合わせた献立、手作りおやつなどを取り入れています。  
給食を通して季節を感じたり、食材自体の持つおいしさを味わってもらいたいと思います。



給食日よりでは、昼食・間食の献立と食品名、その月の行事や旬の食材、レシピなどを紹介していきます。  
ご家庭での毎日の献立やお子様との会話に、是非参考にしてください。



### ～ 1日のスタート ～

毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムを身につけ、早寝早起きして朝食をとることが大切です。

朝食をとると、脳は活発になり、体も活動できる準備が整います。また、便が出やすくなり、1日を元気に過ごせます。

“早寝・早起き・朝ごはん” で、毎日元気に過ごしましょう。



## ★旬の食材★

### えんどう（グリーンピース）

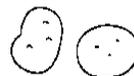
豆ごはん、煮物、サラダ、炒め物などに。さやつきの場合はさやがふっくらしてピンと張ったもの、むきみでは粒がそろっていて緑色の濃いものを選ぶのがコツ。



\*給食…えんどうの卵とじ

### 新じゃがいも

早獲れのじゃがいもを“新じゃが”といいます。みずみずしく皮が薄いので、塩ゆで・煮物などで丸ごと食べたり、皮ごと揚げたりしても美味しいです。皮が薄く全体に張りのあるものを選ぶのがコツ。



\*給食…フライドポテト

### いちご

ビタミンCが非常に豊富で、そのまま食べたり、ケーキやジャムにも使われます。ヘタが緑色でみずみずしく、表面にツヤがあるものを選ぶのがコツ。



\*給食…フルーツヨーグルト和え

## ★朝ごはんレシピ紹介★

### ☆テーマ いろいろ具材のおやきメニュー

【米粉でもちもちおやき】

米粉…100g

絹こし豆腐…100g

ベーキングパウダー…4g

（中の具材、市販のきんぴらごぼうや小豆あんなど）

- ① ボウルに米粉、絹こし豆腐、ベーキングパウダーを入れ混ぜる。
- ② 生地を4等分して平らに広げる。
- ③ 真ん中に具材をのせ、包んでフライパンで両面焼く。
- ④ 水を入れ蒸し焼きにし、水気がなくなったら出来上がり。



## ★おしらせ★

### \*調理保育

えんどうの皮むき

### \*弁当日・・・22日

保育所・園には月に1回弁当日があります。

（6～9月は除く。）

副食は火を通し、食べきれぬ量を栄養バランスを考えて入れてください。

（野菜・魚など）

