



# おいしい給食!

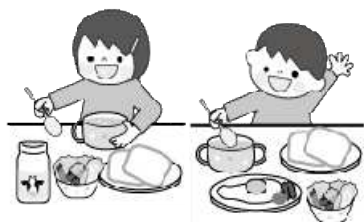


## ★今月のお話★

### ～ 新年度のスタート ～

ご入所・ご入園・ご進級おめでとうございます。  
 新年度が始まります。  
 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ほしいと思います。

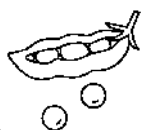
給食日よりでは、昼食・間食の献立と食品名、その月の行事や旬の食材、レシピなどを紹介していきます。  
 ご家庭での毎日の献立やお子様との会話に、是非参考にしてください。



## ★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びのがコツ。



\* 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びのがコツ。



\* 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びのがコツ。



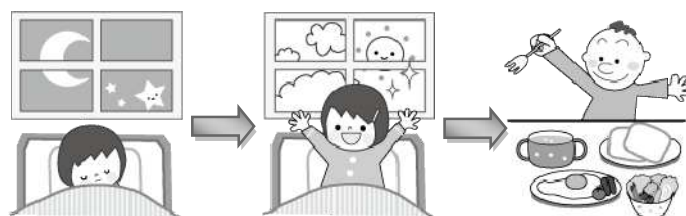
\* 給食…フルーツヨーグルト和え

### ～ 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。



## ★レシピ紹介★



### ☆えんどうの卵とじ（4人分）

えんどう・・・72g （さやつき）	卵・・・168g
鶏肉・・・60g	油・・・4g
人参・・・60g	砂糖・・・12g
干しいたけ・・・3g	薄口醤油・・・20g
木綿豆腐・・・160g	塩・・・少々
	だし汁・・・適量

- ① えんどうは皮をむいて豆を取り出し、下ゆでしておく。  
干しいたけは水戻ししておく。
- ② 油で鶏肉を炒め、人参・干しいたけを入れてさらに炒める。
- ③ だし汁・木綿豆腐を入れて調味料で味をととのえて煮る。
- ④ えんどうを加え、卵でとじればできあがり。

### ～ アレルギー対応食 ～

卵と鶏肉の代わりに豚肉を使用します。

## ★おしらせ★

### \*調理保育

えんどうの皮むき

### \*弁当日・・・19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）

