



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。

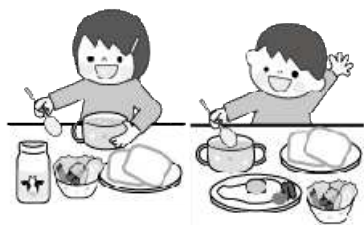
新年度が始まります。

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もらいたいと思います。

給食だよりでは、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。

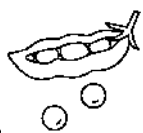
ご家庭での毎日の献立やお子様との会話に、是非参考にしてください。



★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

★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）

鶏肉・・・60g

人参・・・60g

干しいたけ・・・3g

木綿豆腐・・・160g

卵・・・168g

油・・・4g

砂糖・・・12g

薄口醤油・・・20g

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・・・18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）

