



# 4月の給食だより



## ★今月のお話★

### ～ 新年度のはじまり ～

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、新しい環境やたくさんのお出会いに、子どもたちはドキドキ・ワクワクした気持ちで過ごしていることと思います。  
 保育所(園)の給食では、子どもたちが食に興味を持てるように、季節の旬の野菜・果物、行事に合わせた献立や手作りおやつ等を取り入れています。毎日の給食を通して、季節感や食材自体の持つおいしさを味わい、食べることを楽しんでもらいたいと考えています。

毎月の給食だよりでは、昼食・間食の献立と食品名、行事食、旬の食材やレシピ等を紹介していますので、ご家庭で献立を考える際やお子さまとの会話のきっかけにいただければと思います。

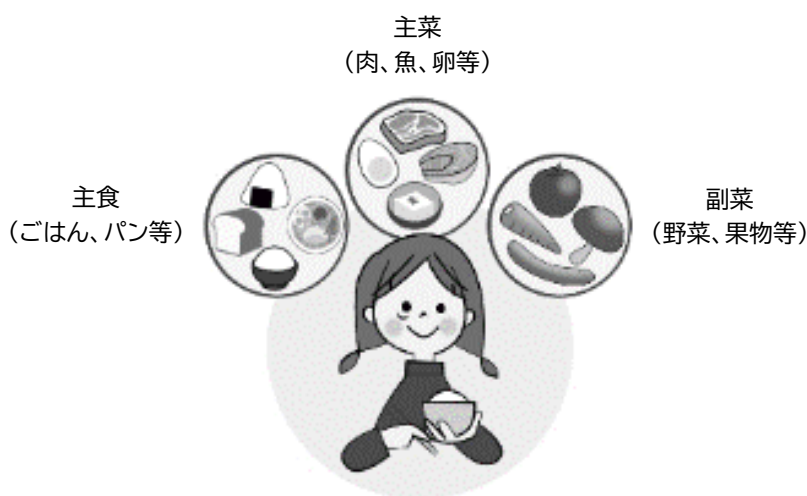
今年度も、子どもたちが健やかに成長できるように安心・安全な給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### ～ 生活リズムを整えましょう ～

子どもたちが、毎日楽しく保育所(園)に通い、元気に過ごすために規則正しい生活リズムを身につけていきましょう。

早寝・早起きを心がけ、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんは単なるエネルギー補給だけではなく、脳の働きを活発にし、元気に活動するために体の準備を整えます。

“早寝・早起き・朝ごはん”で、毎日を元気に過ごしましょう。



## ★旬の食材★



### たけのこ

食物繊維が豊富なので便秘や肥満を予防する効果があります。煮物や炊き込みごはん、すまし汁など色々な料理で美味しく食べられます。収穫してから時間がたつと、えぐみが増すので、調理の前にしっかりと茹でてあく抜きしてください。

\*給食…中華丼、たけのこの煮物

### 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。皮が薄くみずみずしいため、ふかし芋や煮物、揚げ物などで皮つきのまま丸ごと食べると美味しいです。皮が薄く全体に張りのあるものを選ぶのがポイントです。

\*給食…肉じゃが、みそ汁

### いちご

ビタミンCがとても豊富で、そのまま食べたり、お菓子作りやジャムにしたりと様々な使いかたが出来ます。ヘタが鮮やかな緑色で上に反り上がっており、身の表面は赤くツヤのあるものを選ぶのがコツです。

\*おやつ…フルーツヨーグルト

## ★レシピ紹介★



### ☆ キャベツのチャンプル(4人分) ☆

- |           |            |
|-----------|------------|
| 豚肉…60g    |            |
| キャベツ…110g | 油…8g       |
| 木綿豆腐…180g | 野菜スープの素…2g |
| にんじん…80g  | 塩…0.12g    |
| たまねぎ…40g  | 濃口醤油…8g    |
| ほうれん草…40g |            |

- ① ほうれん草は下茹でし、豆腐は水切りしておく。
- ② 豚肉を油で炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ②にキャベツを加えて炒め、①と調味料を入れて仕上げる。

#### \*ポイント

春キャベツが美味しい時期です。春キャベツで作る場合は、火の通りが早いため、短時間でサッと炒めるのがコツです。

## ★お知らせ★



### ★カミカミデー

今月は20日です!

毎月1回よく噛む日として、「カミカミデー」を設定しています。

### \*弁当日

→17日(金)

### \*調理保育

→キャベツの葉をはがす

### \*食材紹介

→たけのこの展示

