



きゅうしょくだより

やよいにども園 令和3年 4月



ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちは新しい出会いに胸をときめかせていることでしょう。給食室から給食だよりを毎月1回発行します。「食事」「食育」の面から子どもたちの成長をサポート出来るよう、情報を発信できたらと考えております。どうぞよろしくをお願いします。



給食の写真を掲示しています！

当園では給食に3つの色の食材をバランス良く取り入れています。また、その時々旬の食材を使い、季節感の出る給食作りを行っています。

食育の一環として玄関入口に3色に分けた食材と給食の写真をホワイトボードに掲示しています。(乳児の写真は2階のホワイトボードに掲示しています)



*降園の際に確認をし、ご家庭で話題にいただければと思います。



*旬の食材*たけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的で腸内の環境も整えてくれます。旬の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきましょう。



今月の献立より

材料(2合分)

| | | | |
|--------|------|-----|--------|
| 米 | 2合 | だし汁 | 300g |
| 鶏肉(小間) | 70g | 醤油 | 大1 |
| たけのこ | 70g | 酒 | 大1と1/2 |
| 人参 | 50g | 塩 | ひとつまみ |
| 油揚げ | 1/2枚 | ごま油 | 適量 |

たけのこご飯

作り方

- ① 米は洗って30分程度浸水しておく。必要であれば、油揚げを油抜きをしておく。
- ② たけのこ、人参はいちょう切り、油揚げは横半分の1cm幅に切っておく。
- ③ 炊飯器にお米、調味料(ごま油以外)、具材をいれて炊く。
- ④ 炊けたら、仕上げにごま油を入れて完成!



朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか?朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めてくれます。そしてなにより、家族といっしょに食べるのが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで毎日続けられるといいですね。

