

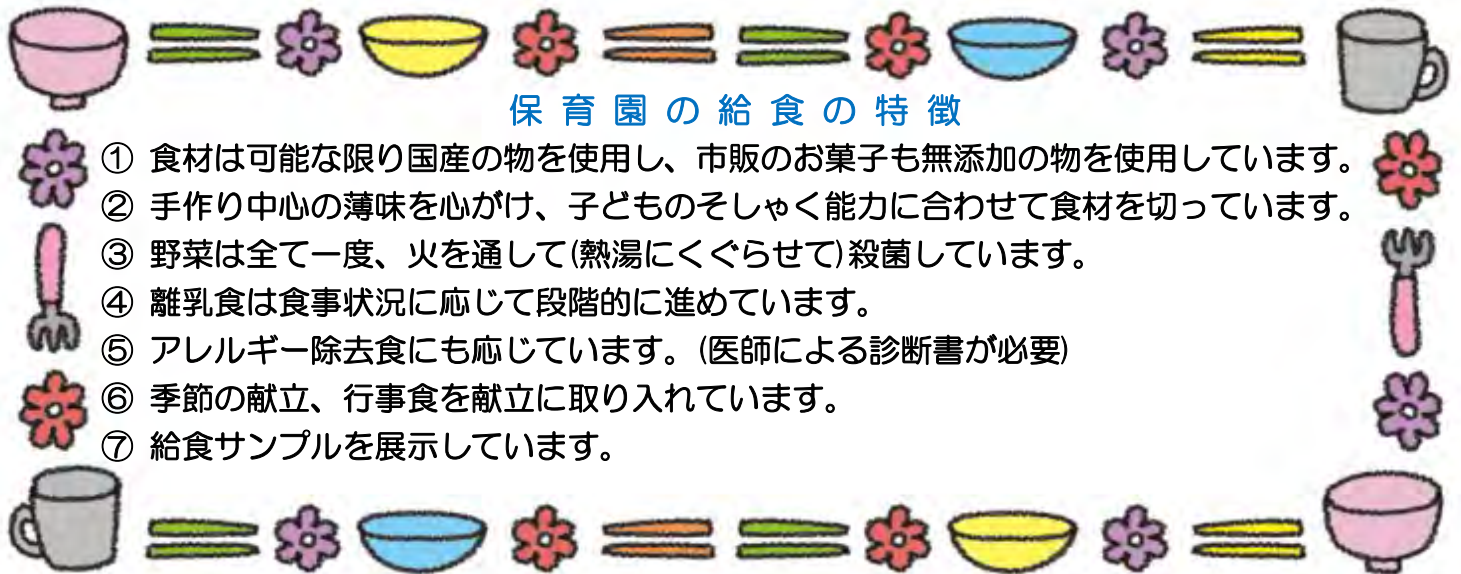


4月の給食だよ

祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

ご入園、進級おめでとうございます。新年度を迎え、子ども達を取り巻く環境が大きく変化するときです。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身に付けるために『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

今月の給食目標・・・園の食事を楽しく食べましょう



保育園の給食の特徴



- ① 食材は可能な限り国産の物を使用し、市販のお菓子も無添加の物を使用しています。
- ② 手作り中心の薄味を心がけ、子どものそしゃく能力に合わせて食材を切っています。
- ③ 野菜は全て一度、火を通して(熱湯にくぐらせて)殺菌しています。
- ④ 離乳食は食事状況に応じて段階的に進めています。
- ⑤ アレルギー除去食にも応じています。(医師による診断書が必要)
- ⑥ 季節の献立、行事食を献立に取り入れています。
- ⑦ 給食サンプルを展示しています。

●朝ごはんを食べるメリット

1. 正しい生活のリズムを作る

朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。

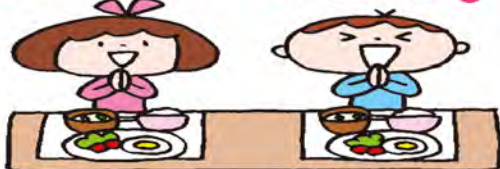
2. 体温を上げる

朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて一日頑張れます。

3. 朝のトイレでお腹すっきり

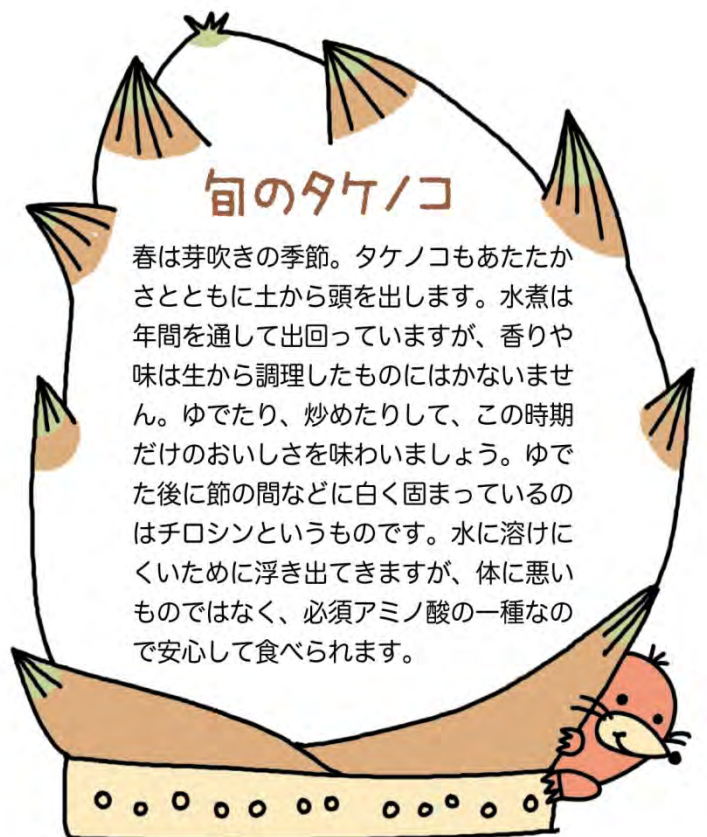
朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。

いただきます!



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



今月のレシピ

<鯖のごま味噌焼き>

材料 (子ども4人分)

鯖・・・2切れ
醤油・・・小さじ2
味噌・・・小さじ2
炒りゴマ・・・小さじ1
酒・・・小さじ1と1/2
砂糖・・・小さじ1と1/2
しょうが汁・・・小さじ2

作り方

- ① 味噌、醤油、酒、砂糖、炒りゴマ、しょうが汁を合わせる。
- ② 鯖に①をぬり、30分位漬けておく。
- ③ 200℃のオーブンで、15分焼く。



しょうが汁を入れることで鯖の臭みが和らぎ、子どもから大人まで人気のあるメニューです。

(1人分)	熱量 113kcal	たんぱく質 8.6g	脂質 7.2g
-------	------------	------------	---------



<アスパラ入りつくね焼き>

材料 (子ども4人分)

アスパラ・・・1/2本
しいたけ・・・1個
おろしにんにく・・・小さじ1/2
おろししょうが・・・小さじ1/2
酒・・・小さじ1
卵・・・1/2個
パン粉・・・適量
●醤油・・・大さじ1
鶏ひき肉・・・100g
長ネギ・・・3cm
醤油・・・小さじ1
塩コショウ・・・少々
片栗粉・・・適量
みりん・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2

作り方

- ① アスパラ、しいたけは小さく切り、長ネギはみじん切りにする。
- ② ●以外の材料を全てあわせ、粘りが出るまでねる。
- ③ 形を整え火が通るまでフライパンで焼く。
- ④ ●をフライパンで合わせ火にかけ、焼きあがった③をからめる。



甘辛いタレがよく絡み、お弁当にもおすすめです。

(1人分)	熱量 110kcal	たんぱく質 7.7g	脂質 4.4g
-------	------------	------------	---------