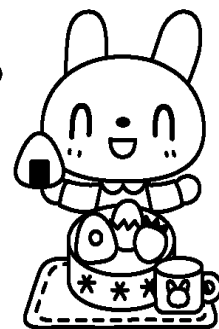
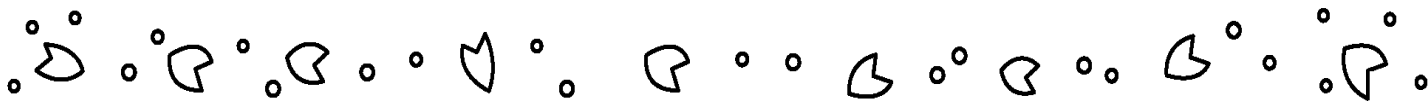


新しい年度がはじまります

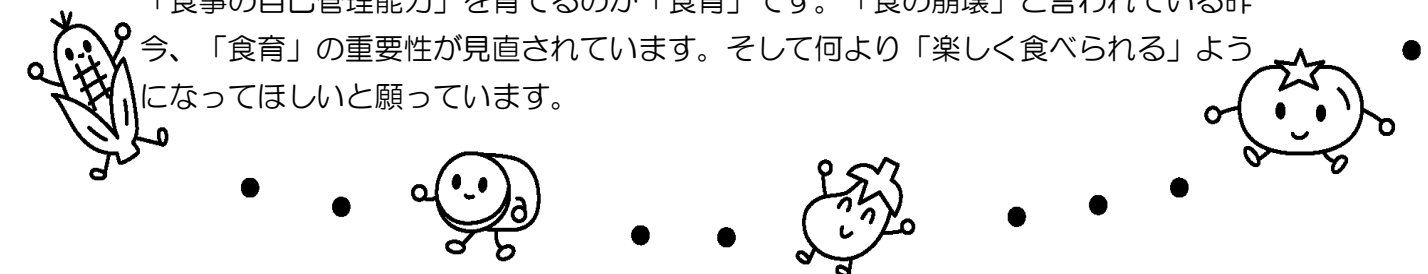


ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは新しい出会いに胸をときめかせていることでしょう。給食室から給食だよりを毎月1回発行します。「食事」の面から子どもたちの成長をサポートできるよう、情報を発信出来たらと考えています。よろしくお願いいたします。



食育＝食事の自己管理能力を養う教育

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。



★旬の野菜を食べ合わせよう★

「食」のカレンダー

今月の野菜＝「さやえんどう」



●3日／インゲン豆の日

日本にインゲン豆をもたらしたとされている中国の禅僧「隠元禅師」の命日にちなんでいます。

●19日／食育の日

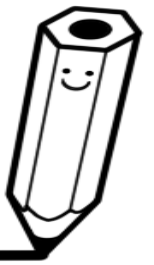
「4と19」のごろ合わせから。

メンデルの法則で有名な「えんどう」。「さやえんどう」はその若ざやのことです。一般に「絹さや」と呼ばれています。緑黄色野菜の一つになります。

たんぱく質(魚や豚・牛・豆腐・卵など)やビタミンE(ほうれん草や南瓜など)を組み合わせるとβ-カロテンやビタミンCを効果的にとることができ、がん予防や美肌効果がアップしますよ。



給食室おすすめレシピ



☆4月18日(月)提供☆

レモン風味のスコーン

〈材料〉6個分

リスドオル・・・200g

ベーキングパウダー・・・5g

塩・・・2g

三温糖・・・30g

植物性ホイップ・・・200ml

レモン・・・1/2個

三温糖・・・12g

〈作り方〉

1. レモンは果汁を絞り皮を千切りにして、三温糖と煮込んで冷ましておく。
2. ボウルにリスドオル・ベーキングパウダー・塩・三温糖を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
3. 真ん中を少しくぼませ、ホイップをいれゴムベラで切るように混ぜる。
4. 1を入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるようにこね、一つにまとめる。
5. 6等分して鉄板に並べ200度15分焼く。



☆4月27日(水)提供☆

ミートスパゲティー

〈材料〉4人分(大人2人子ども2人)

スパゲティー・・・300g

塩・・・少々

オリーブオイル・・・適量

豚ひき肉・・・75g

玉ねぎ・・・1/4玉

人参・・・1/3本

A { ダイストマト缶・・・100g

食塩・・・少々

だし汁・・・大さじ1

片栗粉・・・適量

〈作り方〉

1. 玉ねぎ・人参はみじん切りにしておく。
2. 豚ひき肉・玉ねぎ・人参をいためる。
3. ダイストマト缶を加え煮込む。
4. 3にAを加え、軽くとろみがつくまでぐつぐつ煮込む。
(とろみがつきにくい場合はお好みで水溶き片栗粉を使いとろみをつけてください。)
5. スパゲティーは沸騰した湯に塩(分量外)を加えたもので茹でておく。
6. 茹で上がったスパゲティーにオリーブオイルを絡める。
7. 6に4のミートソースをかけて完成☆

*めぐみ幼稚園ではかつお節からとった「だし汁」を使用しています!ご家庭では「コンソメ」を使用いただいても美味しく仕上がります。

