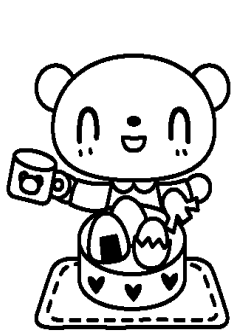




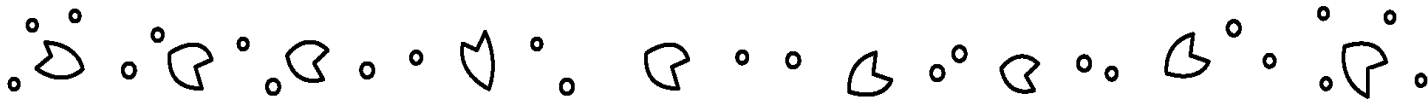
給食だより



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

●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。

今月の野菜＝「キャベツ」



キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれているビタミンUが含まれています。これはキャベツから発見されたので、キャベジンとも呼ばれている水溶性ビタミン様物質です。またビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが多く含まれています。スーパーで美味しいキャベツを選ぶときは、葉の緑色が濃く、鮮やかでツヤとハリがあるものを選びましょう♪



給食室おすすめレシピ



☆4月12日(金)提供☆

米粉のココアケーキ

<材料> 天板に1枚

米粉・・・200g
ベーキングパウダー・・・6.3g
ココアパウダー・・・14g
食塩・・・1.25g
菜種油・・・41.5g
三温糖・・・150g
豆乳・・・150g

米粉はもちっとするので厚みが
ありすぎると食べにくくなります★

<作り方>

1. 米粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー・食塩を合わせて振るっておく。
2. 菜種油と三温糖を混ぜる。
3. 2に豆乳を加え混ぜる。
4. 3に1を入れさっくり混ぜる。
5. 天板にクッキングパーパーを敷き、生地を流し入れ1cmほどの厚みにする。
(多少隙間があいていても大丈夫です。)
6. 予熱したオーブンで180℃15分ほど焼いたら出来あがり☆



☆4月22日(月)提供☆

<材料> (大人2人・子ども2人分)

高野豆腐の煮物

高野豆腐・・・60g(乾燥状態)
人参・・・170g(中2/3本)
しいたけ・・・60g(3個)

A { 濃い口しょうゆ・・・42g(小1と大2)
三温糖・・・39g(小1と大4)
本みりん・・・12g(小2)
かつおだし・・・660ml

<作り方>

1. 高野豆腐は1時間ほど水かぬるま湯に浸し戻しておく。
戻した高野豆腐は流水でしっかり洗い、水気を切って一口大に切る。
2. Aの調味料は量って合わせておく。
3. 人参は銀杏切りに、しいたけはいしづきを取って、スライスしておく。
4. 深めのフライパンか鍋に2と3を入れて、野菜に火が通るまで煮込む。
1の高野豆腐を加えて、落とし蓋をし火が通ったら出来あがり★

*めぐみ幼稚園ではかつお節からとったこだわりの
「だし汁」を使用しています♪

