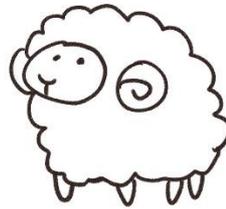




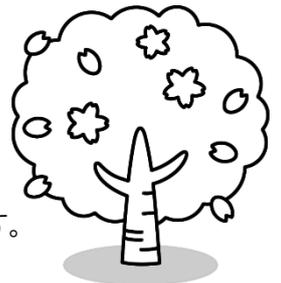
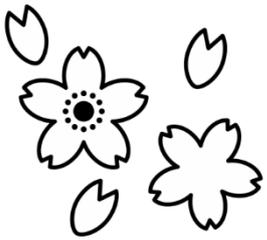
給食だより



2021 年度
4月号

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、情報を発信していきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。



「食育」とは・・・

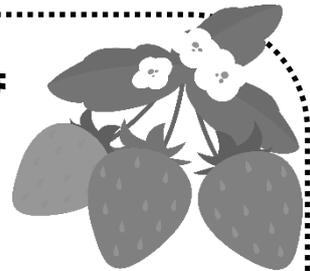
「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

めぐみ幼稚園では、給食や行事を通して子どもたちに「食」の重要性を伝え、将来に役立ててほしいと考えています。管理栄養士を中心に、子どもたちに美味しく、楽しく食事をしてもらえるよう頑張ります！



今月のおすすめ食材は

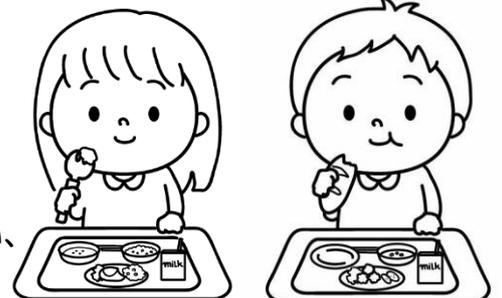
「いちご」です！



いちごの旬は春です。いちごには「ビタミンC」が豊富で、5～7粒食べれば1日の必要量を摂取できると言われています。ビタミンCには抗酸化作用があるため、風邪の予防に適していますよ！また、水溶性食物繊維の「ペクチン」も含まれていますので、便秘を解消して腸内環境を整えてくれます！ところで、いちごの旬は春なのに、クリスマスケーキにはいちごがのっていますね。旬の時期ではないのにどうしてでしょう？冬に食べられるいちごは、ビニールハウス栽培や品種改良によって作られたものです！だからクリスマスでもいちごを食べることができるのですね♪

みんなでごはんを食べよう！

皆様のご家庭では、家族そろってご飯を食べていますか？家族やお友達と一緒に楽しくご飯を食べた記憶は、子どもたちに「食事」を印象付けるうえでとても大切です！また、みんなでご飯を食べることで精神面だけでなく、健康面にも影響を与えます。きちんとお腹がすく、偏食をしない、これらはたくさんの人とご飯を食べることで改善されます。





給食室おすすめレシピ



しっかりした味噌味でご飯が進む
人気メニューです♪

☆4月16日(金)提供☆

鶏の西京焼き

<作り方>

1. A を合わせておく。
2. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り分ける。
3. A と 2. を合わせて、冷蔵庫で 15~30 分ほど下味をつける。
4. 油(分量外)をひいたフライパンで皮側から、焼き目がつくくらいまで焼く。
5. ひっくり返して蓋をして、弱火で焼く。
6. 中まで火が通ったら出来上がり★



<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

鶏もも肉・・・240g

A {

- 白味噌・・・30g(大1と2/3)
- 酒・・・36g(大2と1/3強)
- 三温糖・・・9g(大1)

*下味をつける時間はお好みでご調整ください！

めぐみ幼稚園の西京焼きは一晚じっくり下味に漬けていますよ☆



☆4月30日(金)提供☆

人参と白滝のサラダ

<作り方>

1. A を合わせておく。
2. 人参は千切りにして蒸すか茹でる。
3. 白滝は水洗いして5cm程度に切る。
4. 3.を茹でる。
5. 2.と4.を和える。
6. A で味を調える。
7. ごま油で風味をつけたら出来上がり★

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

人参・・・90g(小1/2本)

白滝・・・240g(1袋と1/4弱)

A {

- 薄口しょうゆ・・・15g(小2と1/2)
- 酢・・・6g(小1と1/5)
- 三温糖・・・15g(大1と1/2強)
- 白ごま・・・7.5g(小2と1/2)
- ごま油・・・10.2g(小2と1/2)

めぐみ幼稚園では、
全ての野菜を蒸して提供しています♪
野菜は一度蒸したり、茹でたりすることで
野菜本来の甘みや旨みが引き出されて
食べやすくなります★

