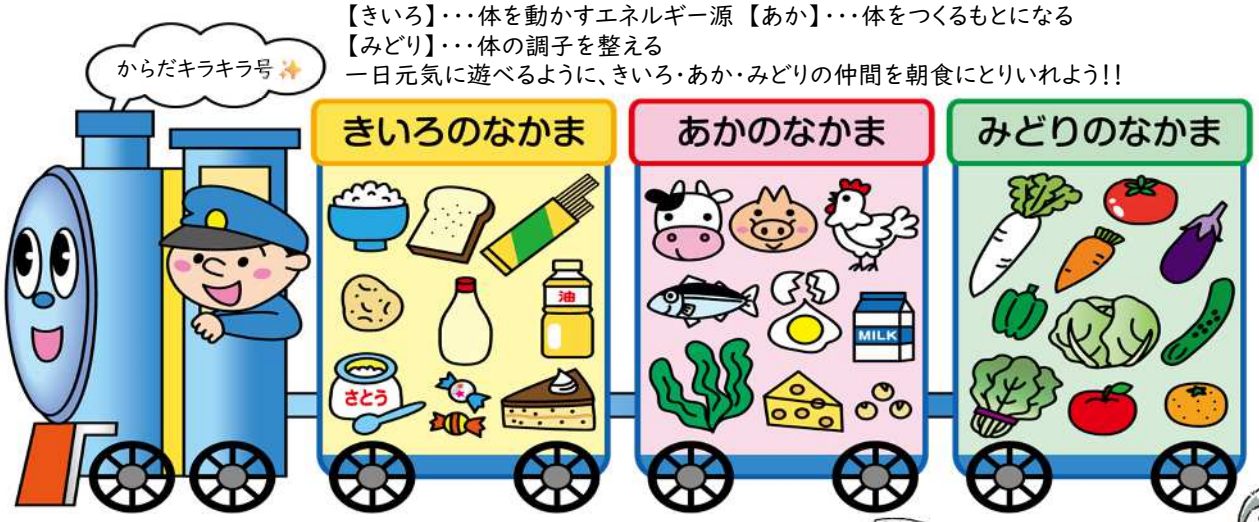
4月給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ち溢れた新年度が始まりました。みなさんの園生活がより充実したものになるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。
4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れがでやすい時期でもあるので、夜は早めに寝て疲れをとり、朝食をしっかり食べて登園することが大切です。
子ども達が元気に保育園での生活を送れるよう、安心・安全に留意し心をこめて給食を作っていきたいと思います。1年間よろしくお願いいたします。

【きいろ】・・・体を動かすエネルギー源 【あか】・・・体をつくるもとになる
【みどり】・・・体の調子を整える
一日元気に遊べるように、きいろ・あか・みどりの仲間を朝食にとりいれよう!!

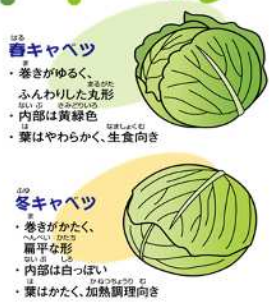


【おすすめ給食レシピ】

【ポークチャップ】4人分
豚ロース 4枚
塩・こしょう 少々
ケチャップ 大さじ2
トマトピューレ 大さじ1
ウスターソース 小さじ1
水 小さじ1
玉ねぎ 20g
作り方
①たまねぎをスライスする。
②豚ロースに塩コショウをふる
③調味料とたまねぎを混ぜ合わせる
④フライパンで②を焼き、③を加えて蓋をして蒸し焼きにする

【ほうれんそうのごまドレッシングサラダ】4人分
ほうれんそう 120g
きゃべつ 80g
白すりごま 8g
油 小さじ1
うすくち醤油 小さじ1
三温糖 3g
塩・こしょう 少々
作り方
①ほうれんそうを洗って茹でる
②①を水にさらした後、水気をしぼり食べやすい大きさに切る
③きゃべつを食べやすい大きさに切り軽く塩をふりもんでおく
④調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る
⑤野菜と混ぜ合わせる

キャベツ



ケールという植物から生まれたアブラナ科の野菜。原産地はヨーロッパの地中海や大西洋の沿岸とされ、紀元前から、古代ギリシャやローマで薬草として利用されてきました。冷涼な気候を好むことから、産地や品種を変えて、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツと年間を通して生産されています。栄養面では、骨の健康に関わるビタミンK 、抗酸化作用のあるビタミンC 、 腸内環境を整える食物繊維のほか、市販の胃腸薬にも含まれるビタミン様物質「ビタミンU」を多く含みます。ビタミンUは、キャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸の粘膜を正常に保つ働きがあります。

給食が始まります！
あせらずに、よくかんで味わっていただきましょう。