



給食だより 4月

♪ご入園・ご進級おめでとうございます♪

やわらかな春の日差しを受けて色とりどりの花が咲き誇る中、新しいクラスがスタートしました。1年間を通して季節の野菜や果物に触れて、好きな食べものを沢山増やしていけると良いですね。子ども達にとって、これから始まる保育園生活が楽しいものとなりますよう給食室もおいしく安全な給食作りで応援します。1年間どうぞよろしくお願い致します。

～おいしい給食のために～

- 主に旬の食材を使用し、季節を大切に献立を基本としています。また、内容豊かな食事、様々な食品に親しむ機会となるよう、多くの食品を使用する献立を考えています。
- 安心して食べることができるよう食材を選び衛生的に取り扱っています。
- 食材の持つ味を大切に、味付けは薄味を心がけています。



保育園レシピ～春キャベツのじゃこ和え～

<材料>

- ・春キャベツ 3枚
- ・ちりめんじゃこ 大3
- ～A～
- ・塩 小1/4
- ・酢 大2
- ・しょうゆ 2,3滴
- ・砂糖 大2

<作り方>

- ①キャベツを食べやすい大きさにカットします。
- ②Aを合わせておきます。
- ③キャベツをさっと茹で、ざるにあげて水気を切ります。
- ④ボウルにキャベツ、ちりめんじゃこを入れAと和えます。

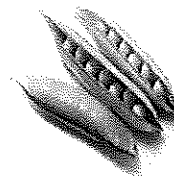
季節のお野菜～えんどう豆～

春に旬をむかえるえんどう豆。緑黄色野菜としての栄養と、豆類としての栄養を兼ね備えています。また、成長の段階で違った味わいが楽しめる野菜として知られています。
※ちなみに「豆苗」とはえんどうの若い葉茎を指します。



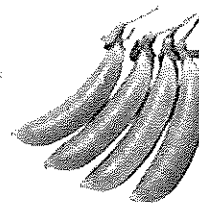
「さやえんどう（絹さや）」

さやが柔らかい状態で収穫し、さやごと食べます。絹のように柔らかくシャキッとした食感とほのかな甘味が特徴です。



「うすいえんどう（グリーンピース）」

さやの中にある豆がある程度大きく成長し、豆が柔らかい状態の時に収穫します。さやから取り出して塩茹でて食べます。



「スナップエンドウ」

「さやえんどう」のシャキシャキした食感と、「うすいえんどう豆」のホクホク感を両方楽しみたいという要望に応じてアメリカで品種改良されたものです。導入された当初はスナックエンドウなどと、いろいろな名称で呼ばれていましたが、昭和58年に農林水産省が統一名称としてスナップエンドウと呼ぶことにしました。

含まれる主な栄養素

- | | |
|-----------|------------------------------------|
| たんぱく質 | からだを作るもととなります。 |
| 食物繊維 | 整腸効果があります。 |
| βカロチン | 皮膚や粘膜の細胞を正常に保ちます。 |
| ビタミンB1,B2 | 糖質からのエネルギー作りと皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。 |