

# 4月 給食だより

令和6年 4月 1日 どんぐり保育園 東和園 調理師

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい年度がスタートしました。園では旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を実施していきます。給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思っております。ご家庭での食生活にお役立てください。

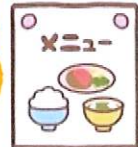


## 給食の栄養 主食・主菜・副菜のちから

- ・ どんぐり保育園の給食は、和・洋・中、ご飯・麺をバランスよく取り入れた献立になっています。
- ・ 旬の食材、行事を積極的に取り入れ、子どもたちの成長を支えてあげたいと思っております。主食のご飯、麺、パンなどの炭水化物は脳が必要とするエネルギー源です。魚や肉、卵、大豆をつかった主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質です。野菜やいも、きのこ、海藻をつかった副菜はビタミンやミネラル、食物繊維の補給源です



給食は  
すごいで



春が旬の  
食材

### <キャベツの塩昆布和え>

簡単レシピ	大人4人分
キャベツ	210g
きゅうり	60g
にんじん	60g
塩昆布	大きじ1
ごま油	ごま油
塩	少々

- ①キャベツ・にんじんは短冊切り、きゅうりは短冊切り、きゅうり
- ②袋に①の野菜を入れ塩昆布、ごま油、塩を入れて袋の上からもみこみ、しんなりしたらできあがり！

さやえんどう アスパラガス  
新玉ねぎ たけのこ かぶ  
春キャベツ 菜の花



キャベツ



おいしく  
たべよう！

### <豆知識>

胃腸の粘膜を保護する  
千切りは葉脈と垂直に  
切るとふんわりとした食感になる

旬の食材は  
栄養豊富

### <選び方>

外側の葉が鮮やかな緑  
芯の切り口がみずみずしい

### <おすすめ料理>

春キャベツ…葉が柔らかいので和え物 サラダ  
冬キャベツ…煮込み料理 スープ



## 亀どんの子どもたち

いいなの日にはみんなでうどん作りをしました。ポリ袋の中に粉と塩とぬるま湯を入れて子どもたちにもみもみしてもらった後、コシを出すために足でうどんの種をふみふみ「おいしくな〜れ！」と嬉しそうに言いながら頑張ってくれました。出来上がったうどんをお給食で提供すると「みんなで作ったうどんだ！」「とっても美味しいね！」と何度もおかわりをしていました。来年度も子どもたちと楽しい食育活動を行っていききたいと思います。すいか

