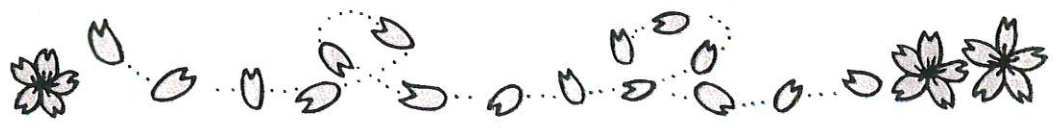


4月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



入園・進級おめでとうございます。



新しい友だちを迎え、新年度がスタートしました。
 『食べること』は『生きること』であり、とても大切な事です。
 食を通して、心身共に豊かに成長するようにと願っています。
 今年度も、子どもたちが食べる事に興味を持ち、食べる事が大好きになるよう
 「安全・おいしい」給食・おやつ作りに励んでいきたいと思っております。

旬の野菜を使った 3月の給食メニュー

チンジャオロースの作り方

今がおいしい
たけのこを
使っています。

- <材料 約3人分>
- ・豚肉 200g
 - ・パプリカ 1/4個(50g)
 - ・ピーマン 1個
 - ・茹でたけのこ(水煮、水煮い) 60g
 - ・生姜(チューブ、チューブい) 少々
 - ・油 適量
 - ・酒 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・石臼味噌 小さじ1
 - ・塩こしょう 小さじ1/2
 - ・片栗粉 小さじ1

- <作り方>
- ① 豚肉は1cmの細切りにして、塩・調味料と片栗粉をまみ込む。
 - ② たけのこを下ゆりする。
 - ③ パプリカ・ピーマン・たけのこは4切りにする。
 - ④ 生姜はありおろす。
 - ⑤ フライパンに適量の油を熱し、①の豚肉と生姜を入れ炒める。
 - ⑥ 豚肉の色が変わってきたら、パプリカ・ピーマン・たけのこを入れ炒める。
 - ⑦ 火が通り、味がととのえば完成。

たけのこの中の白い粉分は、(アミ) 酉発の一種で月経を活性化し、
 ストレス緩和・集中力を高める等の効果があります。
 食べても大丈夫です。

※ 調味料は味をみて調整してください。
 ※ 塩こしょうがなければ塩少々を入れてください。
 ※ たけのこの代わりにじゃがいもでも代用できます。

今年度もレシピを載せていきますので、毎日の食事作りの参考になれば幸いです。

園の給食

- ・毎朝、昆布と削り節で出汁をとり、素材そのものの味を大切にしたいです。
- ・和食中ばの献立の中に、洋風や中華風等の料理も取り入れています。
- ・食材は出来る限り国産の物を使用し、身体にとって安心安全な手作りの給食とおやつを提供しています。
- ・野菜は無農薬な物や新鮮な物や季節の旬の物を毎朝届けてもらっています。
- ・牛乳・豆乳・調味料等は生協で購入しています。
- ・油はなたね油を中心にオリーブ油等良質な油を使用しています。
- ・食物アレルギーの観点より、園では卵を使用していません。
 (マヨネーズは、卵の入っていないマヨネーズタイプの調味料(マヨレ)を使用しています。)
- ・主食は、白米よりビタミン・ミネラル・食物繊維等が豊富に含まれている七分付き米をお米屋さんから毎週精米したての物を届けてもらっています。
- ・そしゃく力を育てるため、よく噛んで食べられるように食材の大きさや硬さを考え提供しています。

- <仕入れ先>
- 野菜… フードショップ西馬 肉… イマムラ糸業 魚… 奥商店
 - 果物… ムラジ 生協 パン… マルシェ 米… 高田食品

乳幼児期は、心身の発育・発達が最も著しい時です。
 園の給食と栄養目標量は、1日の摂取量の40%を補えるように給食とおやつ
 の献立を作成しています。この目標量に基づき、旬の食材を多く取り入れ、
 子どもたちが喜び楽しむ給食作りをしています。

4/9(水) イースター



イースターは復活祭ともいわれ、
 イエス・キリストが十字架につけられた後、
 3日目に復活をされた事を祝う日です。
 卵は生命の誕生を象徴しています。
 ゆで卵にきれいな色をつけておやつ
 につかいます。
 イースターエッグといわれます。



給食室前に 展示コーナー



毎日の給食・おやつを給食室前に展示しています。
 (幼児クラスの量です。) お迎えの際に、お子さんと
 一緒にご覧下さい。「今日は何を食べたの？」
 「どんな味だった？」など「食」についての話で楽しい
 ひと時を親子で過ごして欲しいと思います。
 また折り紙等にも目を向けていただき、手に取って
 もらっても結構です。少しでも食に興味を持っていく
 工夫をしていきたいと考えています。
 何か気になる事等ありましたら、遠慮なく
 給食室まで声をかけてください。