

2024年



食育だより



給食室より

給食室のスタッフ(6名)をご紹介します。

こども6名のスタッフで、おいしく栄養のある給食を作っていきますのでよろしくお願ひします。

-  **木村友香** 主任・管理栄養士・4年目になります
-  **岡安利可子** 管理栄養士・3年目です
-  **山野井由美子** 調理師・9年目です
-  **伊藤裕子** 調理補助・3年目です
-  **島本和子** 調理補助・3年目です
-  **遠藤理恵子** 調理補助・2年目です

食育クイズ(3月)

タイの代表的な料理トムヤムクンには何が入っている？

- a) ナンプラー
- b) ココナッツミルク
- c) レモングラス



▼ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の訪れとともに桜も咲き始め、今月から新しいお友達を迎えて、2024年度がスタートしました。入園したお友だちは期待と不安で緊張していることと思いますが、少しずつ園に慣れて給食の時間が楽しみになって欲しいと思います。

進級したお友達は、これからも色々な食材に挑戦してください。

給食室では、栄養のバランスや安全な食材を選び、薄味を心がけ、食べやすい食材の切り方、飾り付け、彩りなどにも気を配っていきます。

子どもたちの「おいしかったよ！！」の声が何よりの励みになります。

健やかな成長に、給食もお役に立てばと思っていますので今年も宜しくお願いいたします。



4月の食育カレンダー

4日 春巻きの日

春巻きは中国生まれです。皮で肉や野菜を包み、油で揚げたものです。食物繊維が豊富な、しいたけや竹の子、もやしなどが入っています。

9日 よいP(ピー)マンの日

ピーマンは苦い味の野菜でしたが、今は品種改良が進み「こどもピーマン」という苦みが少ないものも出ています。ピーマンは緑黄色野菜で、ビタミンCやカロテンが多く、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。

17日 なすび記念日

夏から秋が旬のイメージですが、最近では施設栽培の普及や栽培技術の向上により、冬春なすの出荷(12~6月)も増加しています。そのおかげで、寒い時期でもおいしいなす料理が食べられるようになりました。冬春なすの最盛期で、「よ(4)い(1)なす(7)」の語呂合わせです。

19日 良いきゅうりの日

くせのない味で、サラダや漬物、和え物に使われるきゅうりは、カリウムが豊富な野菜です。きゅうりは水分が多いので、スポーツで汗をかいた後に塩をつけて丸かじりするのもおすすめです。



4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

とって大切！早寝、早起き、朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、何よりもこどもの脳の成長に重要です。夜型のこどもは、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。

さらに、太りやすいことも発表されています。

朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。

早寝、早起き、朝ごはんは頭と体を元気にする基本です。



バナナドーナツ作ってみましょう。

ホットケーキミックスで簡単に作れます。

バナナの果肉たっぷり！ふわふわモチモチのバナナドーナツです。

材料は3つです。

【材料】4cm丸 15個 ホットケーキミックス 200g バナナ 200g グラニュー糖適宜

【作り方】

完熟バナナが良いが、完熟でないバナナは皮をむきカットしてラップなしで電子レンジで600W、1分加熱する。

パウルにバナナを入れつぶしてペースト状にする。

ホットケーキミックスを入れよく混ぜる。

サラダ油をつけたスプーン2つで、丸く形を作り、

160℃に熱した油で3分揚げる。ドーナツが温かいうちにグラニュー糖をまぶして出来上がりです。

混ぜて揚げるだけ、疲れた時の甘味補給に、お子達のおやつにもどうぞ！



旬のたべもの

●やさしい

●春キャベツ⇒キャベツの旬は春と冬の年2回で、春キャベツの旬は4月頃。

春キャベツは冬キャベツに比べて葉の巻き方がゆるく、やわらかいのが特徴です。

甘みが強めなので、その味わいを活かした調理に適していますが、生でもおいしく食べられます。主な栄養素・ビタミンC・K・U(キャベジン)、βカロテン

●さかな

●桜エビ⇒その名の通り、桜のようなピンク色が鮮やかな魚介類です。春と秋に旬を迎え、春の旬は4月頃から初夏までです。香ばしくふくよかな味わいが愉しめ、そのまま丸ごと料理に使えます。

主な栄養素・たんぱく質、カルシウム、アスタキサンチン、キトサン

●くだもの

●グレープフルーツ⇒年間を通して見かける果物ですが、旬は4月です。ジューシーな果肉は、甘み・酸味・ほろ苦さがミックスされた味わいです。果肉が白いものは「ホワイト」、赤いものは「ルビー」と呼ばれます。主な栄養素・ビタミンC、カリウム、クエン酸、βカロテン

