



給食室より

4月 食育だより



今月の給食メニューから

カレーの日

5日 キーマカレー
14日 ポークカレー
25日 ハヤシライス
3種類のカレーメニューです。



9日 あんかけうどん

とろみをつけた、温かいうどんです。



20日 回鍋肉(ホイコーロー)
春キャベツとピーマン、パプリカで色鮮やかです。



28日 三食丼
鶏そぼろとほうれん草とコーンで丼にしました。



▼ご入園、ご進級おめでとうございます！暖かな日差しに春のおとずれを感じる季節となりました。

ご入園、ご進級と、ドキドキ、ワクワクの新年度のスタートです。

初めての給食に、戸惑う、お友だちもいることでしょう。

先生方や、お友だちと、一緒に食べる給食を通して、食との出会いを大切に、楽しい給食の時間を過ごしてくださいね！*

▼オミクロンもピークが過ぎたようです。

もうすこしががんばりましょう。

- 手洗いとアルコール消毒をしましょう。
- マスクをしましょう。
- 密閉、密集、密接をさげましょう。
- 換気をしましょう。



4月の食育カレンダー

6日 春巻きの日

春巻きは、中国生まれです。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。サクサクとした触感なので、しいたけが苦手でも食べやすいですね。



8日 花まつり

花祭りは、仏教のお釈迦の誕生を祝う行事です。花で飾った花御堂に安置した釈迦の像に甘茶をかけてお祝いします。参詣客も甘茶を竹筒に入れて持ち帰ることができ、飲むと体が丈夫になるといわれています。



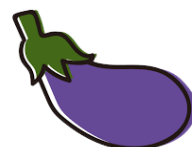
9日 ピーマンの日

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

冬春なすの出荷は(12~6月)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。



「よ(4)い(1)なす(7)」の語呂合わせです。

4月カレンダー

にゅうえん
うれしいな~



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

楽しく食事をするために気をつけたいこと

入園や進級の4月が、楽しい給食になるように給食の時間は、学習の時間と違い、ゆったりとした気持ちになります。しかし、気が緩みすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を嫌な気持ちにさせてしまいます。

正しいマナーで、楽しい給食の時間にしましょう。

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- よい姿勢で食べる。
- ひじをついたり、足を組んだりしない。
- うれしい話、楽しい話をする。(コロナでいまは黙食ですね)
- 食べ物やスプーンなどを口に入れたまま、話さない。
- 口を閉じてかむ。
- 食事中は立ったり、出歩いたりしない。(トイレはすませておく)
- 苦手なものでも、チャレンジしてみる。

ご家庭でも、この事について、ときどき話しをしていただくとありがたいです。

いただきます



旬のたべもの

●やさしい

・玉ねぎ→ねぎと同じユリ科の仲間です春播きのものは9割が北海道産です。9月~翌4月にかけて出荷されます。



●さかな

・鯉(かつお)→初がつおは、戻りがつおと比べて、脂ののりが少なくさっぱりした味わいが特徴です。



●くだもの

夏みかん→年末頃、収穫された後、貯蔵によって酸味を落としてから春に出荷される夏みかんは4月頃が旬の国産の柑橘類で酸味が強めのさっぱりした味わいが爽やかな春の果物です。



🍩もちもちのドーナッツを作しましょう🍩小麦粉で作るので甘さは控えめで、しかもお豆腐のおかげで、冷めてもずっとふわふわ、もちもちです。

▼材料は(作りやすい分量) 1. 薄力粉 200g 2. 豆腐(絹ごし)200g 3. 砂糖 50g 4. ベーキングパウダー 10g 5. 卵 1個 砂糖(からめ用)適宜

▼作り方は

1. ボウルにふるいをかけた薄力粉を入れる。 2. そこに水切りをした豆腐を入れる。
3. ベーキングパウダー、砂糖、卵を入れてへらで良く捏ねる。
4. 捏ねた生地は指で押してみても手にくっつかないくらいがよい、ゆるければ小麦粉、堅かったら牛乳で調整する 5. 手に油をつけて3cm位の玉をつくる
6. 新しい天ぷら油を160~170度に熱して、そこに入れる。
7. ほど良い色になれば、別に用意した、上白糖に温かいうちに絡めて出来上がり。

