

こどもの食事だより



入園、進級おめでとうございます。

光あふれる春。希望に胸をふくらませて新しい学年がスタートしました。子どもたちはちょっぴり緊張しながらもみんな嬉しそうです。このやる気に満ちた今の気持ちを大切に育て一年を元気に過ごし、心も体もすくすくと成長してほしいものです。

調理室では安心・安全なおいしい給食を提供し子どもたちの笑顔がいっぱい見られるのを楽しみにしています。
本年度もよろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べて登園しましょう。

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。



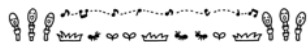
①パワーの源！
主食
ごはん パン 麺類など

②血や骨・肉をつくる！
主菜
目玉焼き 焼き魚 ハムなど

③体の調子を整える！
副菜
野菜サラダ お浸し 果物など

④汁物 飲み物
味噌汁 スープ 牛乳など

①～④がそろそろ食事を心がけましょう！



若竹煮の作り方

材料4人分

たけのこ(皮つき)	2本	(A)米ぬか	1カップ
生わかめ	50g	赤唐辛子	1本
木の芽	少々	(B)だし汁	3カップ
		しょうゆ	大さじ4
		みりん	大さじ4

- * 筍の穂先を斜めに切り落とし縦に切り込みを入れる。鍋にたっぷりの水と(A)、筍を入れ落し蓋をして火にかけ一時間位ゆでる。竹串がすっと通るくらいまでゆでたら火を止めそのまま冷やす。
- * たけのこの皮をむいて水洗いし、穂先は縦に、根元は輪切りにする。
- * わかめは水で洗って食べやすく切る。

春の旬 たけのこ (筍・竹の子)



やわらかく美味しい筍の期間は10日間ほど。食べられる期間はほんのわずかで土から出るか出ないかの時期が食べ頃です。その後の成長は著しく竹の寿命は100年以上とされています。食物繊維が豊富。コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着し体外に排出する働きがあります。

旬のお野菜ご紹介

アスパラガス うど かぶ キャベツ グリンピース
 さやえんどう そらまめ たけのこ たまねぎ
 ながいも にら パセリ ふき レタス わらび など

一番味がよく、栄養価も高い上に価格が安いのは今が旬の野菜たち。

