

こどもの食事だより

入園、進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況により早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思いますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。少しずつでいいので、できるところから始めてみましょう。

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成長を見守っています。本年度もよろしくお願いたします。



イースターには卵料理

イースターはキリストの復活を祝う伝統行事です。クリスマスと同じく家族でごちそうを食べて祝い、ゆで卵などの卵料理がふるまわれます。また、卵を割らないように転がして遊ぶエッグロールなど、卵を使った遊びもおこないます。イースターの日付は春分の日あとの最初の満月から数えて最初の日曜日、今年は4月1日です。

食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。

～旬のおやさいご紹介～

アスパラガス	うど	かぶ	きゃべつ
グリーンピース	さやえんどう	そらめめ	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

★いちばん味がよく、栄養価も高い上に価格が安いのは今が旬の野菜たち。

給食のレシピ

山菜炒め

材料（子ども4人分）	
豚ひき肉	100g
★しょうが汁	大きじ2/3
★酒	大きじ1/2
★しょう油	大きじ1/2
ふき	60g
山菜の水煮（わらび・ぜんまいなど）	50g
ゆでたけのこ	70g
エリンギ	50g
新にんじん	60g
乾燥春雨	60g
サラダ油	大きじ1
塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ①豚肉は、★に浸して下味をつけておく。
- ②ふきは塩少々（分量外）で板ずりをしてからさっとゆでて水にとり、皮をむく。
- ③②、山菜、たけのこ、エリンギは長さ約4cmに切り、にんじんは長さ約4cmの千切りにする。
- ④春雨はゆでて長さ約4cmに切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、肉が白っぽくなったら、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑥にんじんがしんなりしてきたら、エリンギ、たけのこ、山菜、春雨も加えて火が通るまで炒め、塩・こしょうで味を調える。

旬の食材

春の旬 たけのこ（筍・竹の子）

やわらかくて美味しい筍の期間は10日ほど。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。そのあと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。