

4月給食だより



給食室 栄養士 吉村

ご入学、ご進級おめでとうございます。4月からは新しい環境での生活がスタートしますね。今年度も子供たちが毎日元気に過ごすことができるよう心を込めて、安全でおいしい給食を作ります。いつも楽しみにしてくれる子どもたちのために給食室一同がんばりますので、よろしくお願いいたします。

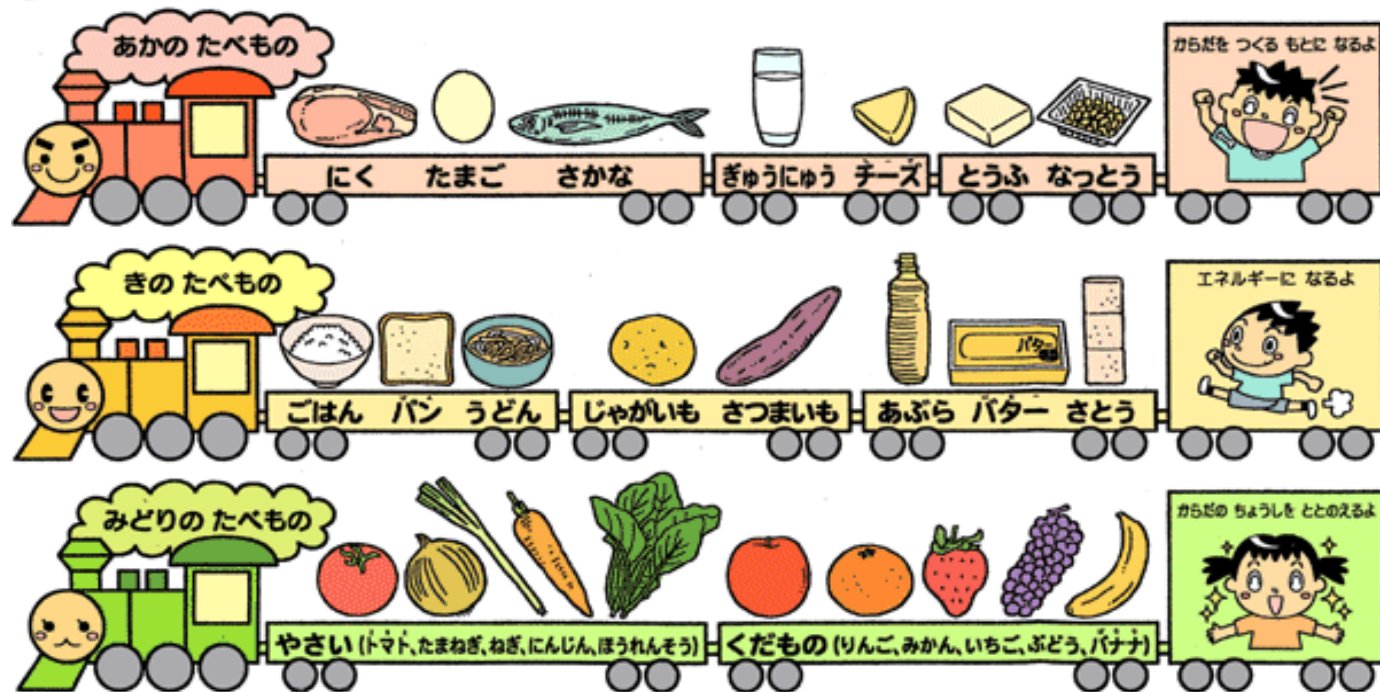


赤・黄・緑のグループの野菜を食べよう！

食べ物は沢山の種類がありますが、それを見た目ではなく、食べ物に含まれている栄養素の働きによって3つのグループに分けることができます。例えばトマトは赤い色でも緑のグループで、病気になるように体の調子を整える働きがあります。「3つの色の食べ物汽車」で子どもにも食べ物の働きを伝えてはいかでしょうか？



【3つの いるの たべもの きしゃ】



3つの色のグループは、栄養バランスの良い食事をととのえる目安になります。食事内容を考える時は、黄の食べ物のご飯やパンを中心に3色の食べ物を食べるようにしましょう。また、3色の食べ物が揃っていても特定の色の食べ物が多すぎたり、少なすぎたりしないように気をつけましょう。



- ま・・・まめ(豆類)
- ご・・・ごま
- わ・・・わかめ(海藻類)
- や・・・野菜
- さ・・・魚
- し・・・しいたけ(きのこ類)
- い・・・芋(芋類)



「まごわやさしい」とは、栄養やミネラル等が豊富な身体に良い食材の頭文字を並べて、覚えやすくしたものです。みらいこども園では「まごわやさしい」食材を積極的に取り入れて、給食を作っています。

《リクエストメニュー》



昼食はハンバーグカレーとマカロニサラダ、おやつはアップルパイを美味しそうに食べていました。



【鶏のから揚げ】

材料 (1人分)

- 材料○ 1人分
- 鶏もも肉 60g
- しょうゆ 1g
- 塩 少々
- ごま油 1g
- にんにく 少々
- しょうが 少々
- 小麦粉 3g
- 片栗粉 2g

○作り方○

- ①鶏肉を一口大に切る
- ②切った肉に下味をつける
- ③小麦粉片栗粉をまぶし油で揚げる

下味



みんなが大好きなから揚げのレシピです
4月9日に給食で提供します。

