

4月給食だより



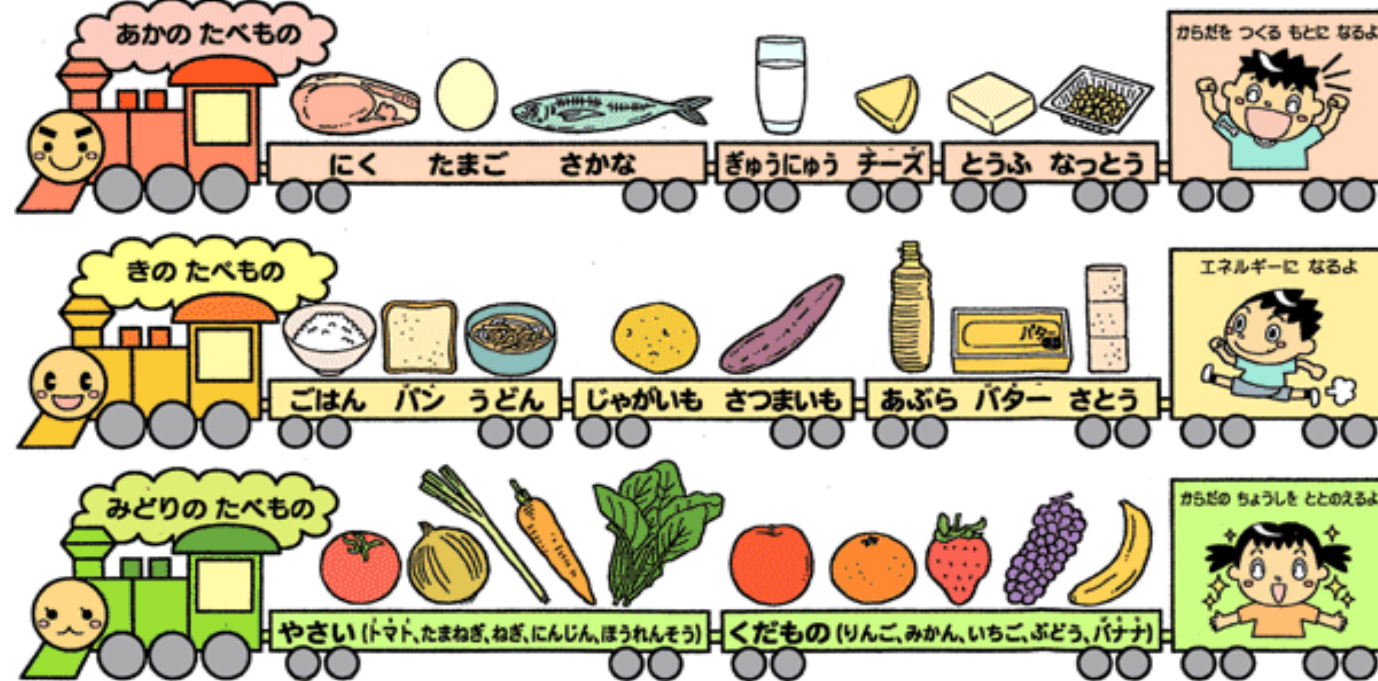
ご入園、ご進級おめでとうございます。4月からは新しい環境での生活がスタートしますね。今年度も子供たちが毎日元気に過ごすことができるよう心を込めて、安全でおいしい給食を作ります。いつも楽しみにしてくれる子どもたちのために給食室一同がんばりますので、よろしくお願いいたします。



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、病気にならない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げでしょうか？

【3つの いろの 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)
- まご・・・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。ゆめのはこども園では「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。

今月のレシピ
よもぎ蒸し饅頭



よもぎの香りがして
春らしいおやつです。

<材料>子ども1人分

- 薄力粉 8g
- ベーキングパウダー 0.3g
- きび砂糖 5g
- ヨモギパウダー 0.2g
- サラダ油 1g
- 水 3g
- あんこ 15g

<作り方>

- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ②①にきび砂糖、よもぎパウダー、水、サラダ油を入れ混ぜる。
- ③②であんこをつつむ。
- ④10分ほど蒸す。

★4月のお知らせ

お手伝い
子ども達に玉ねぎの皮むきやかぼちゃの皮むきなどをお手伝いしてもらう予定です。

★私たちが美味しい給食をつくります

山賀 真弥 田村 彩夏
 福永 みどり 窪田 伸子
 岡本 理子 宮本 美由紀

よろしくお願いします！