

4月給食たより



2024年4月1日発行

給食室 栄養士 福永



ご入園、ご進級おめでとうございます。
今年度も、子どもたちが「元気に」「健康に」大きくなることを願って給食を作っています。

栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いも込めて頑張っています。



まごわやさしい

“まごわやさしい”という言葉を知っていますか？
“まごわやさしい”とは、身体に良く、栄養やミネラル等の豊富な食材の頭文字を並べたものです。

みどりの森ようこうこども園では、“まごわやさしい”食材を積極的に取り入れた給食を提供しています。



今月のレシピ 担々拌

ご飯が進むよ

<材料>子ども1人分

豚肉 30g
にんにく、しょうが 少々
玉ねぎ、人参、エリンギ
広島菜など 50g
しらす、ごま 少々
だし汁 適宜
赤味噌 2~3g
みりん 2g
しょうゆ 2g
酒 適宜
水溶き片栗粉 適宜
ごはん 1杯

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい1cmくらいの千切りにする。
- ② フライパンに胡麻油としょうが、にんにくと豚肉を炒め、野菜も炒める。
- ③ ①にだし汁と調味料を加え、しらすとごまも加えて炒め煮る。
- ④ 味が整ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛ったご飯の上から④をかけて完成。

アレルギーについて

卵、牛乳、小麦、そば、落花生はアレルギー発症例が多く、5大アレルゲンといわれています。なかでも卵、牛乳、小麦は離乳食から使用できるので3歳ころまでにアレルギーが判明することがほとんどです。

はじめて与える食材は、子どもの体調がいい時に1種類を1さじから始めます。もし、食事中や食後に口の周りが赤くなったり、かゆそうにしたりと普段と違う様子であれば病院を受診しましょう。