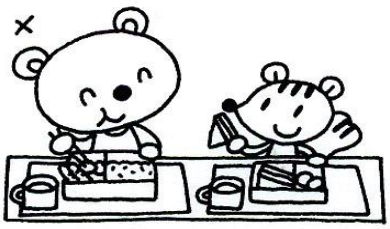


2019年 4月
小規模保育園手をつなご石神井台

# 給食だより4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新しいお友だちを迎え新年度がスタートしました。
給食室一同、食を通じて体も心も豊かに成長してくれることを願っています。
「安心・安全・おいしい」給食を作っていきますので1年間よろしくお願いします。

## 楽しい一日をスタートするために朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。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ので、ご自宅で朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう。

＜①～④がそろった食事を心がけましょう＞

①エネルギーの源・主食
→ごはん・パン・めん類・シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
→目玉焼き・焼き魚・ソーセージなど

③体の調子をととのえる・副菜
→野菜・おひたし・果物など

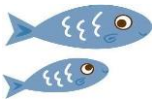
④汁物/飲み物
→みそ汁・スープ・牛乳など

## 朝食で体を温めよう

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べものだけです。たんぱく質の多い食べものや、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせて食べられるといいですね。
とくに午前中は外に遊びにいったりと活動的なので朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

## ～保育園の給食について～

園の献立はごはんを中心とした2週間のサイクルメニュー（月に2回同一献立）を導入しています。繰り返しの献立で子どもたちに安心感を与えるとともに、苦手な献立に再度チャレンジするようにと考えています。
そして調理も子どもたちの様子を見て2回目を提供することが出来ます。
献立は子どもの成長に合わせ旬のものや数多くの食材を取り入れるよう心がけて提供します。



# 3月の人気レシピ

## ＊ひじきの豆腐ハンバーグ＊

＜材料＞
- 木綿豆腐・・・・・・・・1丁（300g）
- 豚ひき肉・・・・・・・・300g
- たまねぎ・・・・・・・・60g
- にんじん・・・・・・・・60g
- 乾燥ひじき・・・・・・1.2g
- 塩・・・・・・・・・・・・・0.6g
- 油・・・・・・・・・・・・・適量
- （ケチャップ）

＜作り方＞
①木綿豆腐を水切りする。乾燥ひじきは水で戻しておく。
②食材を全て混ぜ合わせ、形を整えて油で焼く。
③食べるときにお好みでケチャップをつけて完成。

今回はひじきを入れましたが、他の野菜をたくさん入れても美味しくできます。

## ＊豆乳カルボナーラ＊

＜材料＞4人分
- スパゲティ（乾）・・・・・・240g
- ソーセージ・・・・・・・・・・40g
- キャベツ・・・・・・・・・・・・40g
- しめじ・・・・・・・・・・・・・・40g
- 豆乳・・・・・・・・・・・・・・・320ml
- 味噌・・・・・・・・・・・・・・・15g
- バター・・・・・・・・・・・・・・10g
- パルメザンチーズ・・・・適量

＜作り方＞
①スパゲティをゆでる。
②フライパンにバターを入れ、ソーセージ、キャベツ、しめじを炒める。
③②にスパゲティを入れ、豆乳を入れる。味噌で味を整えて、仕上げにパルメザンチーズをふる。

≪給食室より≫

16日（火） 入園・進級のお祝い給食になります。

**【調理担当・自己紹介】**

**今年度よりご入園されたみなさま、はじめまして。**
**調理を担当する管理栄養士の佐藤、関口です。子どもたちみんなが楽しく給食の時間を過ごせるよう協力しながら美味しい給食を作っていきますので、よろしくお願いします。**