



4月号

みどりの丘こども園

栄養士 青木 美優

調理師 小坂 真奈美

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



食育とは

食育に決まった定義はありませんが、一般的には、「食」を通じて「育：はぐくむ」こと。つまりお子さまが自分の健康を守り、豊かな食生活が出来る力を育てることとされています。

こども園に通うこの時期は味覚が形成される大切な期間でもあります。

だからこそ旬の食材を多く使用し、薄味を心掛け、確かな味覚を育てていきたいと思っています。

そこで今回は、春が旬のしらすを使用した人気レシピ【じゃこトースト】を紹介したいと思います。

手軽に作れ、脳のエネルギーになる糖質と体温を上げてくれるタンパク質が一度に摂れるので朝ごはんにぴったりです。ぜひご家庭で作ってみてください。

<材料> 食パン1枚分

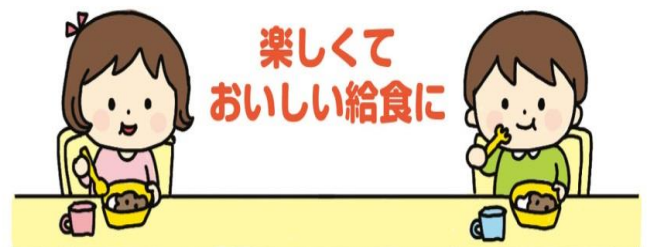
食パン 1枚 粉チーズ 少々

しらす 大さじ1弱 青のり 少々

マヨネーズ 小さじ1弱

<作り方>

- ① しらすを茹で、軽く絞って水気を切っておく
- ② マヨネーズと絞ったしらすを混ぜる
- ③ 粉チーズと青のりを振りかけてトースターでほんのり焼き目が付くまで焼く(3分~5分くらい)



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作りをしています。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を込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

給食の展示

日程 23日 未満児量

24日 以上児量

場所 保育園玄関

時間 14時~19時

ぜひご覧になってください。

