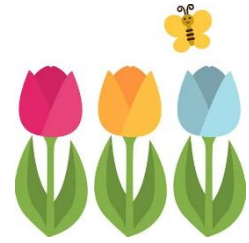




食育だより



令和 8 年 4 月くじら認定こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい生活のスタートに子供たちはドキドキしていることと思います。私たち給食室は栄養のバランスや食べやすさに配慮しながら、子供たちが喜んでくれる美味しい給食作りに精進します。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

私たちの園の給食について

- ・食べ物を持ち味を生かしたうす味にしています。
- ・いろいろな食材を使い、あらゆる栄養素がとれるようにしています。
- ・主食はご飯を基本に、パンの日・めんの日を取り入れます。
- ・旬の野菜や行事食を取り入れ、季節感が感じられるように工夫しています。
- ・お子さまの月齢や年齢に配慮した食事形態で調理します。
- ・食材に触れたり作ったり、年齢に合わせた食育活動に取り組んでいます。
- ・毎月 19 日を「食育の日」として日本や世界の伝統料理を提供します。



食育ってどんなこと？

「食に関係する知識や、食べ物を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践できる人を育てる。」と掲げられています。お友達と食べる経験や食育活動を積み重ね、食べ物への感謝や食と命のかわりを感じてもらえればと願います。

4月のピックアップ食材 「さわら」



さわらは 3 月～5 月に旬を迎えるサバ科の魚です。サバの間ではありますがクセがなく上品な味わいです。出世魚でもあり、サゴシ→ナギ→サワラと呼び名が変わります。体調が 60 cm を超えるとサワラと呼ばれます。

4月の食育献立

奈良県の郷土料理です！！

◎奈良茶めし

お米と煮大豆をほうじ茶で炊く、奈良県発祥のご飯です。



◎サバの塩焼き

◎うりもみ

きゅうりの和え物のことです。

◎にゅうめん汁

そうめんのお味噌汁です。

●おやつ＝しきしき

小麦粉と砂糖の生地で、あんこなどをはさむ郷土菓子です。



今月のおすすめ人気のレシピ



♥春雨サラダ

リクエストの声が多い人気のサラダです！

<材料>

春雨 50g、きゅうり 1 本、にんじん 1/4 本、カニ風味かまぼこ 50g(適量)、酢大さじ 1、薄口しょうゆ大さじ 1、きび砂糖小さじ 1.5、ごま油小さじ 1、いいゴマ 小さじ 1

<作り方>

- ① 春雨を 5 分ほどゆでて適当な長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんを細いせん切りにする。
- ③ カニ風味かまぼこをほぐす。
- ④ 酢・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・炒りゴマを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①～③を和える。