



**R3. 4**  
**いちじまこども園**  
 調理室 吉住 亜由美  
 安達 由紀  
 堀 亜紀  
 細見 艶子

## 給食がスタートします

ご入園、ご進級おめでとうございます。春らしい陽気になり、新年度が始まりました。旬の食材を用いて、子ども達の心身の健康や成長を支える安心・安全・愛情たっぷりの給食を実施していきます。また、「食べるって楽しい」「食べ物っておもしろい」と食に興味を持てる子どもに育つことを願い、食育だよりを通じてお手伝いしていきたいと思っています。1年間よろしくお願いいたします。

### ♥楽しくておいしい給食に♥

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行います。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います。



### 給食のポイント

- ・旬の食材をいかす
- ・噛むことで食材の本来の味を楽しむカミカミ献立
- ・郷土の伝統食の取り入れや四季の行事食の取り入れ
- ・地産地消（園の畑での収穫物の使用）
- ・素材の味を生かして薄味を心掛ける



自分たちで収穫した野菜が給食に入っているよ！

### 朝ごはんは元気モリモリ！

新年度がスタートしました。新しい環境に早く慣れるためにも、正しい生活習慣を身につけましょう。「はやね・はやおき・あさごはん」で元気に登園しましょう！

#### はやね

- ・早く寝ることで朝早く起きることができます。
- ・寝ている間に成長ホルモンが分泌され、脳や体の成長に大きく影響を与えます。

#### はやおき

- ・早く起きて太陽を浴びることで睡眠からのスイッチが切り替わり日中の活動がスムーズに行なえます。
- ・朝食の30分以上前に起きることで胃も目覚め食べやすくなります。

#### あさごはん

- ・1日の活力の源です！
- ・肉や魚・卵などのタンパク質源があるとより良いです。
- ・食後に果物があれば、幸福感がアップします！

#### 他にも・・・

- ・たくさん遊んで身体をたくさん動かそう。
- ・夕飯は寝る2時間前までには食べておこう。
- ・寝る1時間前のパソコンやテレビ、携帯電話、ゲーム等は控えよう。
- ・大人も「はやね・はやおき・あさごはん」！

## 作ってみませんか？

＊ ＊ キャベツとパスタのグラタン（4人分） ＊ ＊

### 材料

キャベツ・・・60g	ジャガイモ・・・80g	タマネギ・・・40g
ブロッコリー・40g	ニンジン・・・40g	ウイナー・・・40g
コーン缶・・・20g	スパゲティ(乾)・35g	
小麦粉・・・16g	牛乳・・・160cc	コンソメ・・・2g
バター・・・16g	パン粉・・・6g	粉チーズ・・・20g

### 作り方

- ①キャベツ・タマネギ・ニンジンは千切りにする。ジャガイモ・ウイナーは薄くスライスしておく。ブロッコリーは一口大に切り下茹でしておく。スパゲティは7cm程に折ってから袋に記載通りの時間で茹でしておく。
- ②鍋にバターを入れ溶けたらジャガイモ・ブロッコリー以外の具材を炒める。
- ③②がしんなりしてきたらジャガイモを加え軽く火を通す。
- ④ボールに小麦粉・牛乳を加え混ぜたものを③の鍋に入れトロミが出るまでよくかき混ぜ火を止める。
- ⑤④に茹でたスパゲティ・ブロッコリーを加えたら耐熱皿に分け入れ、粉チーズ・パン粉の順にかけ、オーブンやトースターでパン粉がきつね色になるまで加熱したら出来上がり！



保護者の方に作り方のリクエストを頂きました！ありがとうございます♡

## ★★おいしい旬の食べ物★★

キャベツ



一年中流通していますが、春キャベツは普通のキャベツに比べ葉の巻が緩く、柔らかくて薄いことが特徴です。水分が多く甘みがあり、生で食べるのに適しています。

またキャベツは、免疫力を高め風邪を予防してくれるビタミンCが淡色野菜の中ではトップクラスに多く、胃腸を整えてくれる働きビタミンUも豊富に含まれています。これらのビタミンは水溶性で熱で壊れる性質をもっているため、加熱する際はサッと火を通すか汁物に入れることで効率よく摂取することができます。