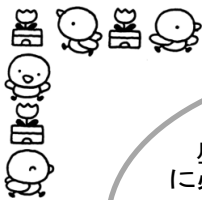




# 4月の食育だより

平成27年4月4日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又

今年も桜の花の便りとともに、入園、進級式を迎えられましたことをお祝い申し上げます  
日々成長していく子供たちの糧となる給食であるように努力していきたいと思ひます。



## こども園の給食

こども園のおやつと  
昼ごはん、子どもが1日  
に必要なエネルギーの約半分  
をとります。  
幼稚園在籍の子はおやつ  
の提供はありません  
毎日、給食のサンプルを掲示し  
ますので、参考にしてください。

園に慣れるように、  
最初は食べ慣れていそうなものを  
献立に取り入れています。噛むことを促す  
ために、固さのある料理など、和食メニューを  
だんだん増やしていく予定です。

食育だよりにレシピを掲載します  
ご家庭での食事の参考にしてください。

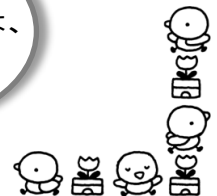
こんなことに気配りしています

- ・多くの食品を使用し、内容豊かな食事となるよう、また、多くの食品に親しむ機会となるよう献立を考えています。
- ・安心して食べることができるよう、食材を選び、衛生的に取り扱っています。
- ・味付けは薄味にし、食材の持つ味を大切に子どもたちに伝えるようにしています。
- ・日本の伝統的な食事(ひじきや切干大根などの乾物類、豆類の煮物、酢の物等)を子どもたちに伝えるようにしています。
- ・弘法芋や黒米、ヤーコン、椎茸などの伊豆市の特産品や地元の農家で作られた季節の野菜を使用し、地産地消を心がけています。

給食大好き  
元気で楽しく  
食べられる子に...



食事のことで  
お困りのときは、  
給食室に  
ご相談下さい。



## 朝ごはんを食べてから登園しましょう

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。  
朝食をしっかりす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、食べ物だけです。  
タンパク質の多い食べ物(肉・魚・卵)やエネルギーを出すための  
ご飯やパンと野菜を組み合わせるといいですね。

特に午前中はおさんぽに  
いったり、遊んだりと活  
動的。朝食はしっかり食  
べて登園してくださいね

～朝ごはんを食べ、体を温めてから登園しましょう。～



人気メニュー紹介

### キャベツの塩昆布和え

材料	幼児4人分	作り方
キャベツ	180g	① キャベツは食べやすい大きさに切りさつと茹でる
塩昆布	12g	② 水気を切り大きめのボウルで塩昆布と和え30分位 重石をのせ浸しておく
		③ もう一度さつと和え、味をなじませる

その他に

かつを節と、しょうゆ少々で「おかか和え」  
きざみのりを使って「磯和え」にしても美味しいですね

春はキャベツが柔らかく美味しい季節です。

とても簡単ですのでぜひ作ってみてください。



