



# 4月 給食だより

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新入園の子どもたちを迎え、新年度がスタートしました。友だちや先生たちと一緒に食べる楽しい給食の時間が、園生活に慣れるきっかけになってもらえればと願っています。環境の変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりと、朝食を食べて登園できるようにしましょう。

当園の給食は、和食を中心とした献立を心がけています。苦手な食べ物や初めて口にする食べ物もあると思いますが、たくさんの料理との出会いや楽しい食事の経験は子どもたちの心と体の成長に繋がります。当園での給食が楽しい時間になるよう、安心・安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願ひします。

毎月給食だよりで人気メニューのレシピを紹介しています。他にも気になるメニューがありましたら、気軽に給食室までお尋ねくださいね。

### 給食レシピ紹介 《豆サラダ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

大豆水煮	12	きゅうり	10	油	2.8
さつまいも	15	薄口しょうゆ	2	玉ねぎ	0.3
人参	5	りんご酢	3	砂糖	2.5

- ①玉ねぎは薄切りにし、10分ほど水にさらしておきます。
- ②さつまいもと人参は、1cmほどの角切りにして、茹でておきます。
- ③きゅうりは、5mmほどの角切りにし、さつと茹でておきます。
- ④ミキサーに①の玉ねぎ、しょうゆ、りんご酢、砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜてドレッシングを作ります。
- ⑤さつまいも、人参、きゅうり、大豆水煮を混ぜ合わせ、④のドレッシングで和えたら出来上がり。