



# 4月 給食だより

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。期待とともに、子どもたちは新しい環境の中で不安な気持ちもあると思いますが、友だちや保育者と一緒に食べる給食の時間が楽しいひと時になるように願っています。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。苦手な食べ物や初めて食べるものもあると思いますが、当園で『楽しい』『嬉しい』『おいしい』給食の時間になるよう、子どもたちの健康と成長に願いを込めてスタッフ一同、頑張っています。どうぞよろしく願いいたします。

毎月、給食だよりでは人気のメニューのレシピを紹介しています。紹介しているもの以外で気になるメニューがありましたら、お気軽に給食室まで聞いてくださいね。

### ～今が旬のたけのこ～

今月はたけのこを献立にいれています。水煮は年中出回っていますが、茹でたてのたけのこは香りや歯ざわりが違います。春の香りを味わってくださいね。



### 《たけのこの茹で方》

#### 《材料》

たけのこ 1本                      むか 1/2カップぐらい

むかに含まれるカルシウム成分が、たけのこのえぐみを取り除きます。

- ①たけのこは、先端を斜めに切り落とします。
  - ②火が通りやすいよう切り口から皮の部分、真ん中ぐらいまで切り込みを入れます。
  - ③深めの鍋に、たけのことむかを入れ、火にかけます。
  - ④沸騰したら、弱火にし、たけのこの上下を入れ替えながら、1時間ほど加熱します。
  - ⑤根本に竹串を刺し、スッと通るようだったら出来上がりです。水につけたまま冷まします。
- ※むかがない時はお米でも、代用できます。大きじ2杯ほどのお米と一緒に茹でてください。