

給食だより

2018年

4月

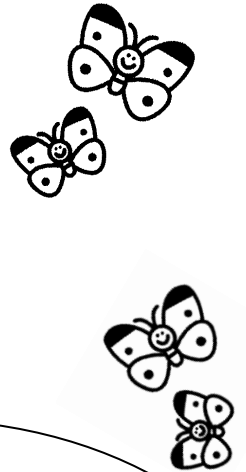
あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

入園・進級おめでとうございます！あおぞらでは3つの食育目標を掲げおいしい給食を提供しています。また、ご家庭での食事に関する事や給食のレシピなど知りたい方は、いつでも給食室に声をかけて下さい！

あおぞら食育目標

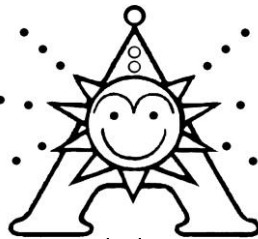
おなかがすく 生活リズムをつくろう

食べものをおいしく食べるには何よりもおなかがすく生活リズムが大切です！早起き、早寝、朝ごはんを食べること、そして全身を使い思いっきり遊ぶことで自然と生活リズムが整います。



食べものに興味をもち 好きなものを増やそう

野菜の栽培活動やクッキング保育をしたり、皮むきのお手伝い（玉ねぎやお豆のさやむきなど）をすることで食べものに興味をもち、好きな食べものが増えていきます。



みんなでおいしく 楽しく食べよう

みんなで食卓を囲むことで、よりいっそうおいしく感じます。楽しい食事は食欲も旺盛にし、ちょっと苦手なものにも挑戦する力になります。



給食メニュー♪

春の旬のお野菜を使いましょう。

<ふきごはん> (米2合分)

子ども 145kcal 大人 290kcal

材料	米	2合
	ふき	2~3本(80g)
	油揚げ	1/2枚
A	塩	小さじ1/2
	酒	小さじ2

1. 筋を取ったふきを5mmの輪切りにしゆでる。
2. 油揚げは細切りにし、熱湯をかけて油抜きする。
3. といだ米とAを入れ、2. とともに炊く。
4. 炊き上がったら、1のふきを入れごはんとおあわせ蒸して出来上がり。

<春キャベツサラダ> (大人2人・子ども2人分)

子ども 28kcal 大人 56kcal

材料	キャベツ	小 1/4個
	きゅうり	1/2本
	人参	中 1/2本
B	酢	小さじ2弱
	塩	少々
	油	大さじ1

春のキャベツは生野菜で！
柔らかく甘いよ！



1. キャベツはざく切り又は手ちぎり。きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。
2. 1とBを合わせて和えればできあがり！

♪キャベツちぎりは子どもも一緒に♪