



2024年

給食だより

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、給食を提供しています。

ご家庭での食事の悩みや知りたい給食のレシピなどありましたら、いつでも給食室に声をかけて下さいね♪

あおぞら食育目標



おなかやすく 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や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)をしたり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、より食事がおいしく感じます。楽しい食事は食欲も旺盛にし、ちょっぴり苦手なものにも挑戦する力になります。

★金子農家の「金子英司さん」の紹介★

法人あおぞらの食育に長年携わって頂いている金子さんは、神奈川区にある金子農園の農家さんです！あおぞら・第2・菅田保育園の5歳児は実際に金子さんの畑でキャベツ収穫の体験を、谷津保育園では園庭にキャベツ畑を耕し、一緒に苗を植えたり、子どもたちは直接農家さんに関われる貴重な経験をさせて頂いています。元々はキャベツ専作農家でしたが「子どもたちに色々な新鮮な野菜を！」と保育園からの要望を受け入れて頂き、今では子どもたちのためにいろいろな旬の野菜を届けてくれています。

春…春キャベツ 夏…じゃが芋、人参、なす、きゅうり、トマト、枝豆

秋・冬…秋冬キャベツ、人参、大根、ブロッコリー、ほうれん草などです。

金子さんは子どもたちに大人気！一緒に給食を食べたり、野菜の話をしたりして交流を深めていますよ♪今年度もおいしい野菜をお願いする予定です。お楽しみに♪



春の旬レシピ♪

味噌ドレサラダ 材料(大人2人・子ども2人分)

キャベツ	200g
きゅうり	1本
ハム	60g
コーン	60g
味噌	小さじ1
砂糖	少々
醤油	小さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1



旬とは、その食材が1年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。お店にたくさん出回るので値段も安くなります！

春キャベツはみずみずしく葉が柔らかく、甘みがあるのが特徴です♪

作り方

1. キャベツは食べやすい大きさにしてさっと茹でる
2. ハムは短冊、きゅうりは輪切りに切っておく
3. 調味料を全て合わせて水気を切った野菜とコーンを加えて和えれば出来上がり！！

エネルギー：子ども(3歳児) 49kcal・大人 98kcal