



給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かい春の日差しに包まれて、わくわく、どきどきの新年度が始まりました。新しい生活に、緊張と不安でいっぱいだと思いますが、毎日元気に登園してくださいね。きゅうしょくだよりでは、給食や食育に関する様々な情報をお知らせしていきます。また、日々の給食を通して、食事の大切さや食べることの楽しさを子どもたちに伝えていきたいと思っています。



園の給食に慣れよう!!

家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物もあるかもしれませんが、給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる機会と考えています。先生や友達とのかかわりの中で、少しずつ味に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。



朝ごはんを食べて登園しましょう!!



朝食を欠食すると、午前中に元気よく活動することができません。また、空腹状態が長く続くと食欲が低下し、給食をおいしく食べられない事があります。給食をおいしく食べるためにも朝食を食べてから登園するようにお願いします。



給食のレシピ紹介

「肉みそスパゲティ」

材料（4人分）

| | | | |
|------|------|---------|------|
| サラダ油 | 大1 | コンソメ | 3g |
| にんにく | 小1 | 砂糖 | 30g |
| しょうが | 小1 | 酒 | 10g |
| 豚肉 | 100g | 赤味噌 | 50g |
| 人参 | 70g | グリーンピース | 20g |
| 玉葱 | 200g | パスタ | 300g |
| 生椎茸 | 50g | | |

- ① 玉葱、人参、椎茸をみじん切りにする
- ② グリンピースは彩り用に茹でておく
- ③ 油をひき、生姜とニンニクを入れる
- ④ 肉とみじん切りにした野菜を炒める
- ⑤ 調味料入れて煮詰める
- ⑥ 茹でたパスタに肉みそを絡めグリーンピースをのせて完成!!

