



# 食育だより 4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。子どもたちが新しい環境に慣れるまでゆったりと過ごせるよう見守っていきましょう。給食をみんなでおいしく楽しく食べられるように工夫をしていきます。どうぞよろしくお願いたします。

## 春の食材の働き

春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものがあります。あくや苦味には、冬の間体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。

## しっかり睡眠をとろう

睡眠は体をしっかり休めて疲れをとるだけでなく、「寝る子は育つ」と言われるように体の成長を促します。睡眠が足りないと、食欲がなくなったり、日中に眠くて不機嫌になったりします。しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう。



## ひまわり 味噌の仕込み 4/15~18日

今年もみその仕込みをしました。

「おいしい味噌ができますように！！」



ゆでた大豆を力いっぱいつぶします。



## 3月の給食試食会のメニュー <鶏肉のから揚げとこまつなサラダのレシピ> 1人分の分量

### 鶏肉のから揚げ

鶏もも肉	50g	塩こしょう	少々	1・鶏もも肉に軽く塩こしょうをし、生姜、にんにく、料理酒、薄口醤油を混ぜ、しばらくおく。
おろし生姜	少々	おろしにんにく	少々	
料理酒	2g	薄口醤油	2.6g	2・片栗粉をまぶし、170度くらいの揚げ油で揚げる。
片栗粉	適量	揚げ油		

### こまつなサラダ

こまつな	30g	ベーコン	7g	1・こまつなは、1~2cm長さに切り塩ゆでし、水にさらし水気を絞る。人参、きゅうりは、千切り、もやしは1cm長さに切り、ゆでて水気を絞る。
もやし	10g	きゅうり	10g	
人参	13g			
A				2・ベーコンは、1cm幅に切り、炒める。冷ます。
マヨネーズ	10g			3・白ごまは、軽く炒る。
砂糖	1g			4・Aを混ぜ合わせ、全体を和える。
薄口醤油	0.8g			
白ごま	2g			



仕込み完了！

