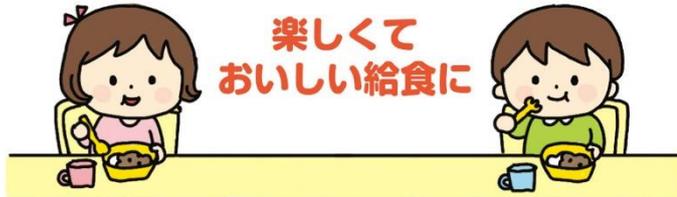


4月の給食だよ

麗湖こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



楽しくて
おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



食事で花粉症の 症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

タケノコ春ちらし

●材料
米…2カップ タケノコ水煮…1/2本 ニンジン…1/4本 油揚げ…1/2枚
キヌサヤ…8枚 サクラでんぶ…大さじ3 卵…1個 砂糖…大さじ1
しょうゆ…小さじ2 酒…大さじ1/2 サラダ油…小さじ1

●作り方
①タケノコは薄切りにする。
②卵は薄焼きにし細切りにして錦糸卵を作る。キヌサヤはゆでて斜め切りにする。
③油揚げは湯通しして短冊切り、ニンジンは一部花型にして残りはせん切りにする。
④①と③を調味料で煮て、炊いたごはん混ぜる。サクラでんぶ、錦糸卵、キヌサヤ、花型抜きニンジンで彩り良く飾る。