

4月給食だより

2021年4月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

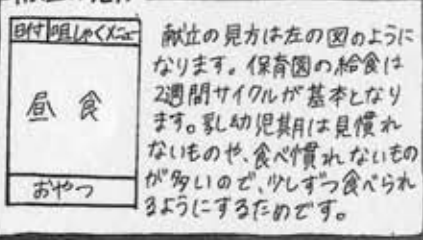
5	セロリ	6	酢昆布	7	大根	8	煮ごぼう	9	カリフラワー	10	煮干し	
煮ごぼり 味増汁 <白菜・しめじ> 鶏肉ごま焼き 切干大根とツナのサラダ たけのこおかか煮 フライドポテト	ごぼり 味増汁 <もやし・ふのり> チンジャオロースー ほうれん草コーンと和え 煮豆 焼きそば	ごぼり 味増汁 <小松菜・玉ねぎ> かさい味増汁 ほうれん草コーンと和え 根菜含め煮	ごぼり 味増汁 <小松菜・油揚げ> ほっけカレー焼き 白菜のナムル きゅういんげんと鶏肉の炒め煮	ごぼり 味増汁 <小松菜・玉ねぎ> かさい味増汁 ほうれん草コーンと和え 根菜含め煮	ごぼり 味増汁 <小松菜・油揚げ> ほっけカレー焼き 白菜のナムル きゅういんげんと鶏肉の炒め煮	煮ごぼり 味増汁 <キャベツ・コーン> 豆腐ハンバーグ 人参甘煮 セロリときさみの香味和え	ごぼり 味増汁 <大根・生揚げ> 鮭フライ 小松菜のり和え ひじきサラダ	ごぼり 味増汁 <大根・人参> 鶏肉のから揚げ 小松菜ごま和え もやしと小えびのナムル	ごぼり 味増汁 <大根・生揚げ> 鮭フライ 小松菜のり和え ひじきサラダ	ごぼり 味増汁 <大根・人参> 鶏肉のから揚げ 小松菜ごま和え もやしと小えびのナムル	ごぼり 味増汁 <大根・生揚げ> 鮭フライ 小松菜のり和え ひじきサラダ	ごぼり 味増汁 <大根・生揚げ> 鮭フライ 小松菜のり和え ひじきサラダ
12	煮ごぼり	13	胡瓜	14	人参	15	酢昆布	16	ブロccoli	17	煮干し	
19	セロリ	20	酢昆布	21	大根	22	煮ごぼう	23	カリフラワー	24	煮干し	
26	煮ごぼり	27	胡瓜	28	人参	29		30	ブロccoli			

栄町あおぞら保育園の給食について

大切にしていること

- 和食を大切に、食材本来の味やだし、味を楽しめるようにしています。
- 昼食とおやつは毎日手作りで。
- 安心安全な食材選びを心がけ、国産のものや添加物の少ないものを使用しています。
- 旬の食材を取り入れ、季節感のある食事や地域性を感じられるように工夫しています。

献立の見方



よく噛む8大効果

- ① 肥満予防
- ② 味覚の発達
- ③ ことばの発音はつきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気の予防
- ⑥ ガン予防
- ⑦ 胃腸快調
- ⑧ 全力投球



当園では、昼食の前に「咀嚼メニュー」というものを用意しています。よく噛んで食べることは、あごの筋肉をきたえることや、唾液の分泌を促し、胃腸の働きを助けることにつながります。また、よく噛むことで、早食いやからの肥満や消化不良を防ぐことができます。

ひみこのはがーぜ

◇炒め納豆のレシピ◇

<材料(4人分)>

- ・納豆 4～5パック
- ・豚ひき肉 60g
- ・玉ねぎ 80g(1/2個)
- ・人参 40g(1/2本)
- ・サラダ油 適量
- ・醤油 大さじ1
- ・卵 1個
- ・サラダ油 適量

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ②豚ひき肉、玉ねぎ、人参をサラダ油で炒める。
- ③②に納豆、醤油を入れ、軽く火を通す。(この時、納豆をかき混ぜすぎないように軽く混ぜる。)
- ④フライパンにサラダ油をひいて、炒り卵を作る。
- ⑤炒めた納豆の上に炒り卵をのせる。

★炒め納豆は、保育園で子どもたちに人気のメニューです。家庭でも、ぜひ作ってみてください！！