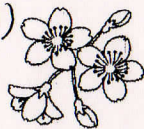


きゅうしょくだより 4月号

上北台こひつじ保育園 2017年4月3日(月)

ご入園 ご進級おめでとうございます。

給食室一同心よりお祝い申し上げます。



新年度がスタートし、「ドキドキ」や「ワクワク」した気持ちがあふれている子どもたち。食べる様子をうかがいながら安全でおいしい給食作りをこころがけたいと思います。また、健やかな成長を願いながら愛情がたっぷりこもった給食を作っていきたいと思います。

< 給食室年間目標 >

食を大切に作る心を育て、豊かな人間性をはぐくみ、健やかな身体を育てる。

給食室からのメッセージ

「いつもおいしい給食ありがとう」と言ってもらえるように今年度もがんばりますのでよろしくお願い致します。

たくさん食べて
おおきくならうね！



今月の食育：筍の実物を見てさわってみよう！

4月13日(木)のお給食に筍ごはんが出ます。前日の12日(水)に2~5歳児のクラスを回り、筍を見せてまず「これは何でしょう？」とクイズを出して子どもたちに答えてもらい、実際に触ってもらいます。

「筍ってどんな栄養があるの？」



たけのこは食物繊維の豊富なヘルシーな食材とされています。食物繊維は便秘の症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあり、大腸がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化を予防する効果があります。また、たけのこは、食物繊維以外にもカリウムを多く含んでおり、体の水分バランスを整え、ナトリウム(塩分)の排出を促す作用から、むくみの解消、高血圧予防に効果的です。

筍ご飯の作り方



材料(4人分)

米……400g(21/2カップ)

水……3カップ

筍……160g(茹でた状態の重さ)

油揚げ……1枚

人参……1/4本

ごぼう……1/4本

三つ葉……1/2束

料理酒……大さじ11/2

しょうゆ……大さじ11/2

塩……少々

昆布……1枚

①米は洗ってざるにあげ、水を切って30分おく。

②あく抜きをして茹でたたけのこはよく洗って薄切りにする。

③油揚げを湯通しし、短冊切りにする。

④人参は皮をむいて細切りにする。ごぼうは皮をこそげ取り、さがきにして水にさらす。

⑤三つ葉はさつと茹でて水にさらし、一口大に切る。

⑥①を炊飯器に入れて水と昆布、酒、しょうゆ、塩を加え、②、③、④を加えて炊く。

⑦炊き上がったら⑤を散らしてできあがり。