

給食だより 4月

ご入園・ご進級おめでとうございます！

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲きほこる中、新しいクラスがスタートしました。新しい環境に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなるときでもあります。しっかり朝食をとって、元気に一日をスタートさせましょう。給食室では、安全でおいしい給食づくりを心掛け、子どもたちが食への興味をもつことができるような環境づくりをしていきたいと思ひます。

朝ごはんをしっかり摂りましょう！

簡単朝ごはん

朝から何品も作るのは時間がなくて大変ですね。忙しい朝に簡単にできるメニューをご紹介します。

材料（2人分）

食パン 2枚
ちりめんじゃこ 10g
ピザ用チーズ 30g
マヨネーズ 大人用スプーン 1杯



- ①ちりめんじゃこにピザ用チーズとマヨネーズを混ぜ合わせます。
- ②食パンに①をのせ、オーブントースターで3～4分ほどきつね色になるまで焼いたら完成です。

まんてん朝ごはん

朝から簡単に手早くできる一品と、ありあわせの食品で、栄養バランスのとれたまんてんメニューにしましょう。常備菜や下準備をしておくとう便利ですね。

日持ちのする常備菜は日替わりで味に変化を！

主食は必ずとりましょう。



焼き魚は焼いて、冷凍しておくとう、レンジで温めるだけ！

前日に具を切っておくと、温めたお汁の中に入れるだけでいいですね

給食室の中をご紹介します！



左の写真は、回転釜（かいてんがま）という器具を写したものです。

回転釜で、カレーや肉じゃがなどの煮こみ料理から、焼きそばなどの炒め物まで様々な料理を作っています。

今年も来ました！春キャベツの季節です！



春キャベツは冬のキャベツに比べて、みずみずしく、葉が柔らかくて甘みがあるのでサラダなどの生食にもおすすめです。

キャベツは美肌対策から風邪予防、がん予防に有効な栄養素を多く含んでいます。