

# 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ろぶ中、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います。

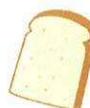
### 朝ごはんをしつかり摂りましょう！

#### 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  
ちりめんじゅこ 10g  
ピザ用チーズ 30g  
マヨネーズ 大人用スプーン1杯



- ①ちりめんじゅ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便利ですね。

日持ちのする常備菜は日々替わりで味に変化を！



焼き魚は焼いて、冷凍しておくと、朝レンジで温めるだけ！

主食は必ずとりましょう。

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、

回転釜で、カレーや肉じゃがなどの煮込み料理から、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。