



4月

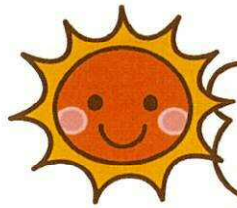
給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。

いよいよ新年度がスタートしました。

今年度も給食室では、安全でおいしい食事づくりを心がけ、子どもたちから楽しみにしてもらえる給食・おやつであるようにと計画し、すすめていきます。



朝ごはんを食べて
元気な一日を

「目覚ましごはん」という言葉をご存じでしょうか？

朝ごはんを食べると頭と体、そして脳にも目覚めのスイッチが入ります。温かいみそ汁の香りやサラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵・肉・大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。そして朝の家族の笑顔が一番の栄養となります。

元気もりもりになる朝ごはんを新年度と共に続けていきましょうね。



旬の食材

いちご



冬の間から店頭で見かけられるいちごですが、本来の旬は春です。

4月が旬の露地物は、値段も安く、甘みも強くなっています。

ビタミンCが豊富で、7粒食べると1日に必要とされる量が摂れるとされています。乾燥に弱く、日持ちしないので、なるべく早いうちに食べるようにしましょう。

残った場合は冷凍保存がおすすめです。

旬のおやつレシピ

いちごヨーグルトアイス

★材料（4人分）

いちご 1パック ヨーグルト 120CC
砂糖 50g 練乳 大さじ1

★作り方

- ① 材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 容器に入れ、冷凍庫に入れる。
- ③ 時々かきまぜながら、2～3時間冷やしたら完成。