



ご入園 ・ ご進級おめでとうございます。

入園や進級で子ども達は、新しい環境に少し不安を感じているかもしれません。

今月は、お子様が好きそうな料理や食べ慣れていそうな料理を多く取り入れ、給食を楽しんでもらえるようにしています。また、給食では、家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物もでてきます。色々な食の経験を繰り返し、たくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さ、楽しさが感じられるようになって欲しいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



【給食作りで心がけている事】

- ・旬の食材を取り入れ、栄養バランスのとれた献立。
- ・行事食や郷土料理、人気メニュー、新メニューなどを取り入れたバラエティーに富んだ給食。
- ・野菜や果物の洗浄、料理の加熱温度と時間、調理器具や食器の消毒、調理室清掃などの衛生管理。

【年齢別給食について】

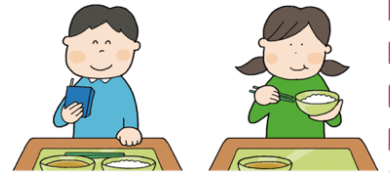
離乳食について

一人ひとりの成長の様子をみながら、食材の種類や味付け、形状などできる限り個別に対応します。

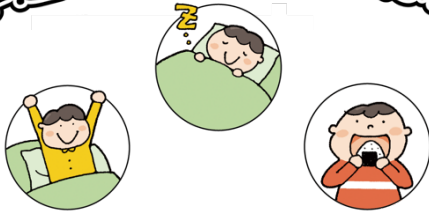
幼児食について

1～2 歳児では、1 日に必要な栄養の 50%程度を

3～5 歳児では、1 日に必要な栄養の 45%程度を昼食とおやつでとります。



早起き・早寝・朝ごはん



新年度が始まり、慣れない環境で体調を崩しやすくなりますので、早起き、早寝を心がけ規則正しい生活をして毎日元気に過ごしましょう。

また、朝ごはんもきちんと食べましょう。朝ごはんは、日中の活動に必要なエネルギーを補う役割と生活リズムを整える役割があります。

今月のおすすめ食材



旬の春キャベツは葉の巻きがゆるく、柔らかいのが特徴です。

キャベツに豊富に含まれているビタミン C には肌荒れの解消や風邪予防の効果があります。また、胃腸の粘膜を健康に保つビタミン U や便秘を予防してくれる食物繊維なども多く含まれています。

毎月 19 日は、「食育の日」です。
旬の食材を取り入れた料理を提供致します。

キャベツメンチカツ



<材料>大人 4 人分

- ・豚ひき肉：300 g
- ・キャベツ：200 g
- ・玉葱：100 g
- ・卵：1 個
- ・パン粉：35 g
- ・塩：少々
- ・サラダ油：適量
- ・付け合わせ野菜
- ・ソース

<衣用>

- ・小麦粉：適量
- ・卵：1 個
- ・パン粉：適量



<作り方>

- ① キャベツと玉葱は粗みじん切りにして茹で、冷まします。(レンジでも可)
- ② ボールに、豚ひき肉、キャベツ、玉葱、卵、パン粉、塩を入れ混ぜてタネを作ります。
- ③ 丸く平に成形します。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ 170℃で 6～8 分程ひっくり返しながらか揚げます。
- ⑤ 器にメンチカツを盛りソースをかけ、お好みの野菜を添えて完成です。