

2025年  
4月号

# 給食だより



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出てきます。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。

今年度も安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 朝ごはんを食べよう



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、とても大切です。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、消化・吸収するために胃腸が動き出し、熱が作られ体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、食べ物が入ることで腸が動き始めて、朝の排便を促します。



### 朝食作りや片付けの時短ポイント

忙しい朝、ごはん作りや身支度など時間に追われて大変だと感じている方は多いと思います。

ぜひ、朝食作りのご参考になさってください。

- 火を使わずに食べられるものを用意。（チーズ、ヨーグルト、くだもの、納豆、豆腐、パンなど）
- 前日の残り物を温め直したり、卵や野菜などを追加して簡単アレンジ。
- ワンプレートに盛り付けたり、手でちぎったりキッチンバサミで切ったり、電子レンジを活用して、食器やまな板、包丁、鍋などの洗い物を減らします。
- レトルト食品、冷凍食品、缶詰などを利用。

### 今月のおすすめ食材



秋に種をまいて春に収穫されるのが春キャベツで、柔らかく葉がみずみずしいのが特徴です。免疫力を高めるビタミンCや胃腸の調子を整えるビタミンU（別名キャベジン）が豊富に含まれていますが、水に溶けやすく熱に弱いいため、サラダなどの生食がおすすめです。

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。

### 春キャベツのコールスローサラダ

Let's  
Cooking

<材料>大人4人分

- ・春キャベツ：1/4個
- ・人参：1/5本
- ・胡瓜：1/2本
- ・コーン（缶）：50g
- ・鶏肉：150g  
（むね肉又は、ささみ）
- ・塩：少々

<ドレッシング>

- ・塩：2g
- ・砂糖：5g
- ・酢：15g
- ・サラダ油：8g
- ・マヨネーズ：25g



<作り方>

- ① 鍋に水を入れ沸騰させ、塩少々を加えて鶏肉を茹でます。
- ② 茹でた鶏肉をざるに上げて冷まし、粗熱が取れたら手で細かく裂きます。
- ③ キャベツ、人参、胡瓜を洗い千切りにしてボウルに入れ、軽く塩をふって揉み15分程置き、水気を絞ります。
- ④ 別のボウルにドレッシング用の調味料を入れて、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ ③の野菜に水切りしたコーンと鶏肉とドレッシングを入れて和え、器に盛り付けて完成です。

