



4月 給食だより

平成30年4月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

柔らかな春の陽ざしに心和む季節になりました。ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに安全でおいしい給食作りを目指していきます。また、食育活動などの様々な食体験を通して、子どもたちの心身の豊かな成長のお手伝いができるように取り組んでいきたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。



両国・なかよし保育園の給食

◎安全な給食を提供するため、給食室では徹底した衛生管理のもと、日々の給食作りを行っています。果物など非加熱で提供するものは、安全で衛生的な微酸性電解水で洗浄しています。その他の食材は全て加熱処理をし、温度管理も行っています。
◎食材は墨田区内や近隣の信頼できる業者より納品された安全で新鮮なものを使用しています。また、年に4回、食材の放射能検査を実施しています。
◎化学調味料は使用せず、かつお節や昆布で一から出汁をとり、旬の食材を取り入れ、素材の味を生かしたおいしい給食作りを心がけています。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間たまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



たけのこごはん

【作りやすい量】

- ◎米…2合（研いで浸水させておく）
- ◎ゆでたけのこ…150g
- ◎油揚げ…1/2枚
- ◎だし汁…約300ml
- (A)しょうゆ…大さじ2
- (A)みりん…大さじ2



- ①たけのこはいちょう切り・油揚げはせん切りにする。
- ②浸水させた米を一度ざるにあけて水気を切り、炊飯器に移す。
- ③(A)を加え、だし汁を2合の目盛まで注ぎ入れたら、さっと全体を混ぜあわせる。
- ④①の具材を広げ入れたら、蓋を閉め、炊飯器で炊く。

市販のたけのこ水煮でもおいしく作れますが、生のたけのこを使うと風味が格別によくなります。ぜひお試しください

★ 食育集会 ★

3月のテーマ 【ちゃんこパーティーをしよう！】

両国は「相撲の街」として知られています。保育園の近くには国技館や相撲部屋があり、道でお相撲さんを見かけることも多いですね。そのお相撲さんたちが食べている「ちゃんこ」は、鶏肉と野菜がたっぷり入った栄養満点の鍋料理です。そんな地元の特徴や料理を知ってもらうため、今年度最後の食育集会では、「ちゃんこ」作りを行いました。すみれ組は【白菜ちぎり】、ゆり組は【にんじんの型抜き】、ひまわり組は包丁を使って【ちくわと長ねぎ】を切り、どのクラスも楽しんで取り組んでいました。ちゃんこが入った大きな鍋を見て驚く子どもたち。「ちゃんこおいしいね!」「みんなでつくったからだよね!」「またやりたいなあ」と話していました。

