



4月 給食だより

令和2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、新年度になりました。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、心新たにおいしい給食作りを目指します。4月の給食は子供達にとって食べやすく、人気の高いメニューを多くしました。今年度も安全で美味しい給食や食育活動などの様々な食体験を通して、子供達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。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きます。
- ◎食材は墨田区内や近隣区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2回、食材の放射能検査を実施しています。
- ◎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。冬の間に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。



新じゃがいもの甘辛揚げ

【材料 大人2人分】

- ◎新じゃがいも（小玉）…7～8個
- ◎油…適量
- △しょうゆ…大さじ1と1/2
- △酒…大さじ1
- △みりん…大さじ1
- △砂糖…小さじ1
- △水…大さじ2



【作り方】

- ①新じゃがいもはよく洗い、水気を拭き取っておく。
- ②鍋に油をいれ①の新じゃがいもを揚げる。
竹串がすっと通るくらいまで柔らかくなったらあげる。
- ③別の鍋に△の調味料とじゃがいもを入れ中火で絡めるようにして煮る。
- ④汁気がほとんどなくなってきたら器に盛り付けて完成。

★ 食育集会 ★

3月のテーマ【ちゃんこ料理について知ろう】

3月の食育集会は両国の地にちなんで“ちゃんこ”について紹介した後に、ひまわり組、ゆり組、すみれ組のお友達が「ちゃんこ番」になり【ちゃんこ鍋】を作りました。すみれ組は“白菜とこんにゃくちぎり”ゆり組は“にんじんの型抜き”ひまわり組は包丁を使って“長ねぎとちくわ”を切りました。みんなで協力し美味しいちゃんこ鍋が出来上がりました。自分たちが調理した食材を見つけて、楽しみながら食事をしていました。

