



4月 給食だより

令和3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月の給食は子ども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の提供、食育活動を通して様々な経験ができるよう取り組んでいきたいと思ひます。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。



食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない



セサミトースト

【材料 8枚切り食パン3枚分】

- ◎食パン（8枚切り）…3枚
- ◎バター…10g
- ◎グラニュー糖…小さじ1強
- ◎白練りごま…5g
- ◎白すりごま…小さじ1/2



【作り方】

- ①バターは室温に戻してやわらかくしておく。
- ②ボウルにバターを入れてグラニュー糖、白練りごま、白すりごまを入れてよく練る。
- ③食パンに②を塗り広げる。
- ④トースターでこんがりとした色がつくまで焼いたら完成。

★ 食育集会 ★

3月のテーマ【ちゃんこ料理について知ろう】

両国は「相撲の街」として知られています。3月は自分たちの住む地域の料理について紹介しました。“ちゃんこ料理”とはお相撲さんが作る料理全般のことをいいます。“ちゃんこ鍋”は肉や魚、野菜がバランスよく摂れる料理です。お相撲さんは好きなものだけをたくさん食べているのではなく、栄養バランスよくごはんを食べて、稽古をしているから強くなることを話しました。最後はこの日までに進めてきた「紙相撲大会」を行い、白熱した戦いが繰り広げられました。

