

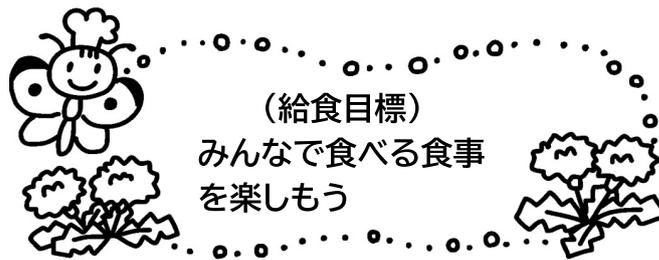
4月



R7.4.21 千代田幼稚園

ご進級・ご入園おめでとうございます。

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。  
子ども達は新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆっくり見守っていきましょう。



<配慮事項>

○子どもの心が落ち着く食環境に努める。

#### ★園での食事に慣れる★

4月、子ども達は新しい環境の中、不安と緊張でとまどいながらのスタートになります。子どもひとりひとりが園に慣れ親しんでいく過程はさまざまですが、みんなで集まって食事をする雰囲気は、安心してすごせる「心のよりどころ」となる場です。「園での食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちにつながるような給食を作っていきます。

～安全・安心な給食～

1. 米は宮崎県産を使用します。
2. 給食物資については、主に国産のものを使用します。
3. 加工食品や調味料は、食品添加物を含むものはなるべく使わないようにし、だしは、煮干し、かつお節、昆布、鶏ガラから料理の種類に合わせてとります。
4. 旬の食材を使用し、食材のおいしさを生かしながら薄味調味を心がけます。

#### おやつについて

午後のおやつは、週に3～4回、手作りのおやつを取り入れています。  
食物アレルギーのお子さんは代替品を用意します。



#### 食物アレルギーのお子さんについて

アレルギー除去等、症状に応じた食事の提供を行います。担任の先生にご相談ください。



### ●身体が目覚める春野菜

旬の食材であるたけのこ、フキ、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付いてないからです。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

今月の給食では、春キャベツ、つわぶき、スナップえんどう、新じゃがいもなどの春野菜を取り入れています。



### 4月16日(水)の給食



この日の給食は、麦ごはん、魚の香味ソース、添え野菜(キャベツ、スナップえんどう)、プチトマト、豆腐の味噌汁、牛乳でした。

香味ソースの中には、大葉、ねぎ、しょうが、にんにくなど香りの強いものが入りましたが、子ども達はよく食べていました。添え野菜の中に入れたスナップえんどうも甘くておいしいという声が聞けました。

### 給食レシピ紹介

23日(水)に提供します。

### 牛ひき肉と豆のチリソース煮

〈材料〉(子ども4人分)

トマト水煮缶…120g、大豆(水煮)…70g、じゃが芋…110g、  
人参…50g(小1/2本)、玉ねぎ…100g(1/2個)、牛ひき肉…80g、  
にんにく…少々、粉チーズ…小さじ4、パセリ…適宜、油…適宜  
調味料…A(ケチャップ…大さじ1、チリソース…4g、ウスターソース…14g、  
スキムミルク…1.7g、塩・こしょう…少々)

〈作り方〉

- ①じゃが芋、人参は食べやすい大きさに切り、ゆがいておく。玉ねぎ、大豆を粗めのみじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎをしっかりと炒める。牛ひき肉、にんにく(みじん切り)を加えて炒め、トマト水煮、大豆、ゆがいたじゃが芋、人参、調味料Aを加えて煮こむ。
- ③最後にパセリ、粉チーズをちらす。