



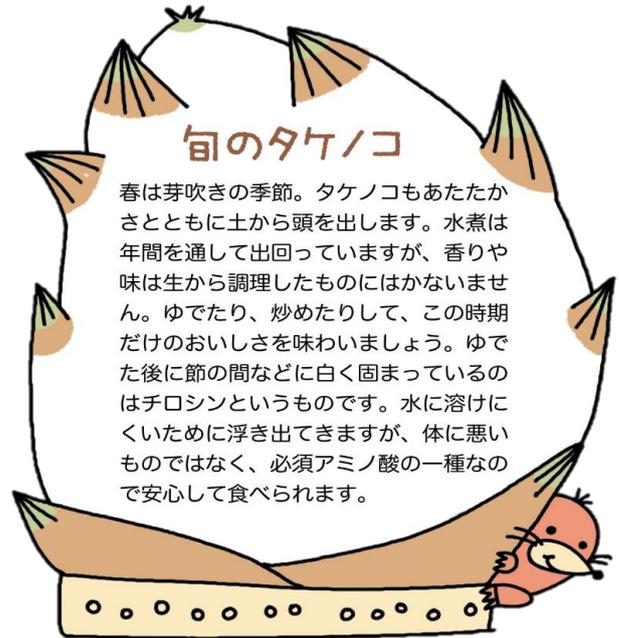
ご入園、ご進級おめでとうございます。  
期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。  
食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、  
ホッとする時間になるように願っております。給食室では、安全でおいしい給食を提供  
してまいります。1年間よろしくお祈りいたします。

職員一同



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント  
①旬の食材を使う  
②和食メニューを中心にする  
③噛む力をつけるメニューにする  
④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

4/23(火)の給食に、たけのこご飯が出ます！



今月のレシピ紹介  
『鶏のごまみそ焼き』

| 材料      | 分量(1人分) |     |
|---------|---------|-----|
| 鶏もも肉    | 40      |     |
| A       | みそ      | 5   |
|         | 砂糖      | 4   |
|         | みりん     | 4   |
|         | すりごま(白) | 1.5 |
|         | サラダ油    | 0.5 |
| いりごま(白) | 1       |     |
| ブロッコリー  | 10      |     |

< 作り方 >

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② Aの調味料を合わせて、①の鶏肉を漬ける。
- ③ 鉄板にクッキングシートを引き、鶏肉を並べる。
- ④ オーブンを180℃に温めておく。
- ⑤ 温まったら、様子を見ながら約10分焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、いりごまを振る。
- ⑦ ブロッコリーを添えて、完成。

4/30(火)の給食に出ます！



給食が楽しい時間になるように工夫していこうと思います。

