



4月号 八尾市立
認定こども園・保育所
調理室

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のおともだちはドキドキの毎日ですね。調理室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願いします。

4月の旬の食材…新たまねぎ

冬の間にエネルギーを蓄えている新たまねぎは栄養がいっぱいです！
普通のだまねぎと違って、表面の皮が薄く、水分量が多く甘みがあるのが特徴です。表面に傷が無い物で、硬く締まりがあって、ずっしりと重みを感じるものを選んでください。



旬の食材で朝ごはんを食べよう

4月は新しい環境にともない、体調を崩したり、生活リズムが乱れがちです。
朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートさせましょう。

【簡単♪ピザトースト】

材料 (1人分)

新たまねぎ … 8分の1個
ウィンナー (ベーコンでも◎) … 1本
食パン … 1枚
ケチャップ … 大さじ1
とろけるチーズ … 1枚

〇作り方〇

- ①新たまねぎは薄切り、ウィンナーは薄く輪切りにする。
ベーコンの場合、食べやすい大きさに切る。
- ②食パンにケチャップを塗り、新たまねぎ、ウィンナーを並べ、とろけるチーズを上のにのせる。
- ③トースターで焼く。

<1人分 301kcal>

【たまねぎの甘みたっぷり♪オニオンスープ】

材料 (1人分)

新たまねぎ … 8分の1個
コーン (缶) … 大さじ1
コンソメの素 … 小さじ1
水 … 130ml
塩 … 少々

〇作り方〇

- ①新たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋に、水を入れ、火にかける。
- ③沸騰したら、新たまねぎをいれる。再び沸いたら、コンソメの素とコーンを入れる。
- ④塩で味を調える。

<1人分 25kcal>



問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 Tel (072)924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧いただけます 「八尾市 食育だより」 <https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

