

食育だより 4月号



春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年も一年間、楽しい昼食やおやつのお時間となるよう、食育計画を立てています。楽しみにしてください。

今月のテーマ：「こども園の給食について」

給食が始まります



こども園では、味や栄養、季節に配慮した献立で給食を提供しています。旬の食材や特産物を使ったり、献立を掲示したりするなど、子どもたちが食に興味をもてるよう、工夫をしています。

特産物については、春は若ごぼう、夏は枝豆を提供しています。

こども園の令和3年度の行事食を紹介します！



5月 端午の節句

こいのぼりパイ



7月 七夕

七夕そうめん



9月 十五夜

照り焼きハンバーグ
芋まんじゅう



行事食

12月 冬至

パンプキンポタージュ



1月 正月

煮しめ、紅白なます



2月 節分

ちらしずし



3月 ひなまつり

菜の花ちらし、ひなあられ



キャベツとハムの和え物 4人分

〈材 料〉

- ◇ キャベツ 180g
- ◇ ロースハム 40g
- ◇ 濃口しょうゆ 小さじ1
- ① ◇ 砂糖 少々
- ◇ 塩 少々

〈作り方〉

- ① キャベツは千切り、ハムは短冊切りにします。
- ② キャベツとハムを湯がいた後水で冷まします。
- ③ 調味料①で和えます。

〈1人分 32kcal〉

