



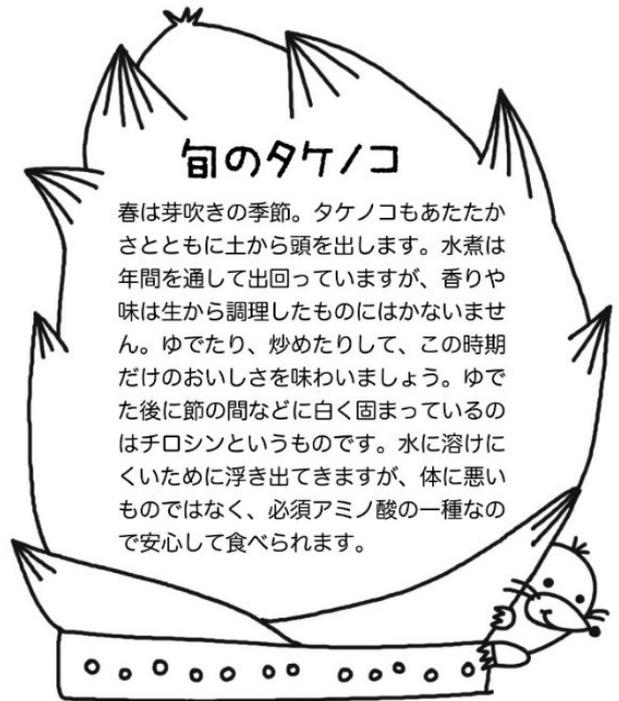
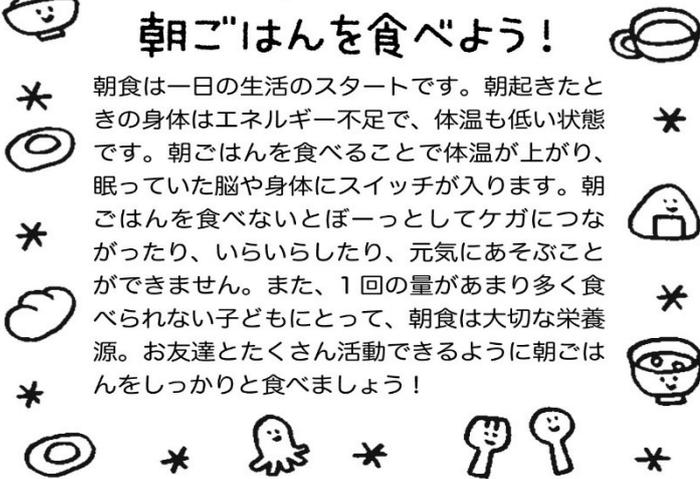
大宮みちのご保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、子どもたちは新しい出会いに胸をときめかせていることでしょう。調理室では、今年度も日々成長していく子どもたちの糧となる給食であるように、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、職員一同どうぞよろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



旬のタケノコ

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。



たけのご飯のレシピ



《材料》(子ども1人分)

- 米 50g
 - 水 60g
 - たけのこ 20g
 - にんじん 10g
 - 干しいたけ 0.5g
 - 油揚げ 5g
 - 酒 1g
 - みりん 1g
 - しょうゆ 2g
 - 塩 0.3g
- ①

《作り方》

- ① ご飯を炊く
- ② 干しいたけは、ぬるま湯に漬けてもどす。
- ③ 油揚げは千切りに切って、熱湯をかけて油抜きをする。
- ④ たけのこ・にんじん・干しいたけは千切り
- ⑤ ③と④を合わせて鍋に入れ、合わせておいた①と水をひたひたに入れて煮る
- ⑥ 炊けたご飯に⑤を混ぜる。