



4月 給食だより

大宮みちのこ保育園

入園・進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。
環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。
調理室では、安全でおいしい給食となるよう一同協力して頑張りますので、よろしく願います。

～大宮みちのこ保育園の給食について～

- 🌸 自園調理の完全給食を実施しています。
おやつも毎日手作りで。
- 🌸 ごはんが中心の和風献立がメインです。
- 🌸 食べ物の持ち味を活かしたうす味です。
- 🌸 安全を考慮して果物以外は全て加熱し
生野菜は出しておりません。
- 🌸 旬の食材を取り入れた、季節感のある
献立を心掛けています
- 🌸 お誕生日会にはお赤飯を提供しています。



クッキング

深川おにぎり🍙

《材料①》1人分	
精白米	34g
しょうゆ	0.8g
酒	0.6g
和風だし	0.2g
塩	少々

《材料②》1人分		砂糖	0.4g
あさり水煮	10g	しょうゆ	2g
油揚げ	2g	油	0.4g
にんじん	4g		
ごぼう	2g		

《作り方》

- ① 材料①を炊飯器で炊く
- ② 油揚げは5mm程度の短冊切り、にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼう・あさり・にんじんを炒める
- ④ 油揚げを加え、砂糖・しょうゆを加え煮て①に混ぜてにぎる。



子どもたちが園の給食でどんなものを食べているのか、保護者の皆様も献立表をチェックしてみてください。また、事務所付近に給食の見本を毎日飾っていますので、ぜひお帰りの際にご覧ください。
「今日は何をたべたのかな?」「おいしかった?」と声をかけてあげることも、食への関心が高まります。ご家庭でも食べ物のお話をたくさんしてみてくださいね。
給食レシピも今後給食だよりでお伝えしていく予定ですので、参考にしてみてください。
気になるレシピ等ありましたらお気軽に給食室までお声かけください。