



4月 給食だより

大宮みちのこ保育園

🌸ご入園・ご進級おめでとうございます🌸

暖かい日が少しずつ増えだんだんと春らしくなってきました。この1年も子どもたちが様々なことを経験して心も体も大きくなってほしいと願っております。元気いっぱいの子どもの姿をパワーに今年度も美味しい給食を提供できるように頑張りますので、給食室一同宜しく願います。今年、さいたま市食育の日(毎月 19 日)に給食でも年間を通して「食感」をテーマにして取り組んでいきますのでお楽しみに！！

～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す。
- ★食べ物の持ち味を活かしたうす味です。
- ★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
- ★ごはんが中心の和風献立がメインです。
- ★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。
- ★お誕生日会にはお赤飯を提供しています。

朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息に状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。

①パワーの源・主食
ごはん・パン・麺類



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き・焼き魚



③体の調子を整える・副菜
野菜サラダ・果物



④汁もの/飲み物
みそ汁・牛乳など



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
 あさり水煮 10g 砂糖 0.4g
 油揚げ 2g 油 0.4g
 にんじん 4g
 ごぼう 2g
 しょうゆ 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。