



給食だより



みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



ご入園・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートします。
給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。
今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

給食について

給食は栄養バランスを考え、毎月栄養士が作成しています。主食・主菜・副菜・汁物がそろい、子どもがおいしく食べ進めることができる料理を組み合わせていますので、ぜひご家庭でも参考にしてください。

QRコードから給食献立の動画をサイトで確認できます。



郷土料理 (北海道)

北海道は、日本の総面積の約20%を占め、年間を通じて冷涼な気候です。農業や漁業が盛んで日本の食料生産の多くを担っています。

石狩地方の漁師町には『ちゃんちゃん焼き』という郷土料理があります。鮭などの魚と野菜を鉄板で焼いた料理です。他には、『三平汁』という、塩漬した魚と、保存のきく野菜を煮こんだ郷土料理もあります。今月の給食に提供しますので、お楽しみに！



今月の食育

にんじん



にんじんは和・洋・中どの料理にも合う野菜です。きれいなオレンジ色は料理を引き立てて食欲をそそります。にんじんがオレンジ色なのは、カロテンという色素成分を含んでいるからです。この色素は、さつまいもやマスクメロン、卵黄にも含まれています。

4月はこのにんじんの色素を利用した色水遊びを考えています。野菜に含まれている色を観察し、お絵描きしたり、にんじんのスタンプをしていきます。



【にんじんのごま和え】

(大人2人+小人1人)

にんじん	100g (小1本)
切干しだいこん	17.5g
しょうゆ	8.5g (小さじ1.4)
上白糖	5g (小さじ1)
すり白ごま	10g (大さじ1.1)

【作り方】

- ①にんじんは短めの細切りにする。切干しだいこんは水で戻して2cmの長さに切る。
- ②1をそれぞれ茹でて流水にさらして冷まし、水分をしぼる。
- ③しょうゆ、上白糖を合わせて加熱し上白糖を溶かす。
- ④2、3、すり白ごまを和える。

