



きゅうしょくだより

2025年度
通園事業
あゆみ

梅や桃の花もほころび始め、今年度も終わりの月になりました。思い出に残る給食、食育活動はありましたか？食べることは毎日続くことなので、興味がどんどん広がることを願っています。これからの季節、春といっても暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の食材から栄養をとり入れ、元気に過ごしましょう。



卒園児の皆さん

ご卒園おめでとうございます

3月13日(金)は卒園式です。卒園児・卒園児の保護者の方を対象に「そつえんおめでとう給食」を提供いたします。

献立は、ごはん、米粉パン、キーマカレー、煮干し、鶏のから揚げ、ポテト、ブロッコリースープ、バナナ、いちごのアイスと子どもたちに人気のメニューを予定しています。



抵抗力を高めて貧血予防！ 春に食べたい「なのはな」

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜のひとつです。βカロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類とカルシウム、鉄分などのミネラルを豊富に含んでいます。柔らかく癖のない野菜なので、茹でておひたしや和え物、サラダ、パスタやシチューの具材にもオススメです。



給食レシピ

大豆には、健康をサポートする様々な栄養が含まれており、成長期の子どもたちに食べて欲しい食材ですが、見た目から苦手とする子が多く、なかなか食べてもらえませんでした…大豆を使ったメニューの中でも、食べ進みの良かったメニューを紹介します。

＜大豆の甘辛揚げ＞幼児4人分

- ・水煮大豆・・・100g
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・揚げ油・・・適量

○しょうゆ・・・小さじ1と1/2

○さとう・・・小さじ1

○みりん・・・小さじ1と1/2

①○の調味料を合わせて加熱、タレを作る。

②揚げ油を用意し、温めておく。

③水煮大豆に片栗粉をつけて揚げる。

④揚げた大豆をタレと和えて完成です。



おやつや副菜、お弁当の一品にもオススメです。

ちいさなお豆をフォークでさそうとしたり、指でつまんでみたり・・・一生懸命食べている様子が印象的なメニューでした。