



4月



ご入園・ご進級おめでとうございます



いよいよ新年度が始まりました。元気いっぱいの新しいお友達を迎え、給食室も新たな気持ちでスタートです。子どもたちの様子をうかがいながら安全でおいしい給食を心をこめて作ります。また少しでも苦手なものが食べられるように工夫していきたいと思います。今年度もどうぞよろしくをお願いします。



毎日朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは1日のはじまり！
しっかり食べて健康な体と心をつくろう！



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！

体温があがり、体が活発になる

元気に運動



脳にエネルギーが補給される

集中力アップ



腸が刺激されてはたらきがよくなる

快便



バランスよく食べようね！

時間がないときは、牛乳、野菜ジュース、スープなど飲み物だけでもとるようにしましょう。



新年度を機会にみんなでチャレンジ!! 食生活を見直しましょう。

SDGs 持続可能な開発目標をもっと知ろう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標



~SDGsは世界の共通目標~

SDGsとは、2016年から2030年までに世界中の全ての国や人が協力して達成すべき「目標」です。

17の目標があり、日本でも自治体や企業が積極的に取り組みを進めています。SDGsというと、「何だか難しそう」「自分にはあまり関係ないかな」と思う方もいるかもしれませんが、でも実は、私達の生活の中で、食品ロスやごみを減らす、電気をこまめに消す、清掃活動に参加する、買い物袋を持参する、といった日頃ちょっとした行動や選択がSDGsの達成につながっているのです。

来月からSDGsについてご紹介いたします。みんなで一緒に地球を大切にしていきたいと思います。

旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコも暖かさとともに、土から頭を出します。旬の時期のタケノコは、柔らかく、とても香りがよいので、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。

春の味覚『たけのこ』

形はずんぐりしていて、ずっしりと重いものを選びます。皮にツヤと湿り気があり、頭が黄色く開いていないものが新鮮なたけのこです。

~レシピ紹介~ たけのこご飯

〇材料
4人分
(大人2人・子ども2人)
お米: 2合
たけのこ(水煮): 100g
にんじん: 50g
鶏肉: 100g
グリーンピース: 10g
うすあげ: 10g

〇調味料
だし汁: 炊飯器2合より少し少なめ
しょうゆ: 大さじ1
塩: 小さじ1/2
さとう: 小さじ1
酒: 小さじ1/2

〇作り方
1 米を洗いざるにあげておく。
2 にんじん・たけのこ・うすあげはせん切り、鶏肉は一口大の大きさに切る。
3 炊飯器に米をいれ、だし汁をいれ調味料で味をつける。
4 3に刻んだにんじん、たけのこ、鶏肉、うすあげを入れ炊飯器のスイッチをいれる。
5 グリンピースは茹でておき、ご飯が炊けたら一緒に混ぜ合わせる。

