



令和3年4月 桜山保育園

入園・進級おめでとうございます

新しいクラス、新しい友達、新しい先生とドキドキワクワクの新年度がスタートします。毎日の給食を通して子供達に食べる事の大切さや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるよう心がけていきたいと思ひます。

環境の変化で疲れやすくなる季節なので、朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう。みんなでおいしく、楽しく給食を食べ、心身共に成長してくれることを願っています。1年間どうぞよろしくお祈ひします。

★保育園の給食について★

桜山保育園の給食は、基本的にお米を主食とし麺・パンを組み込んだ献立にしています。旬を取り入れ（4月は春キャベツ・新じゃが芋・新玉ねぎなど）素材の味を生かして子供達が食べやすいように、さまざまな食材・味付け・調理法を取り入れ工夫をしています。

また、毎月の誕生会ではおやつに旗を立てたり、季節の行事ではお楽しみメニューを用意しています。その日の給食は入り口横のサンプルケースに掲示してありますので降園の際ぜひご覧ください。

ごはん食とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところ。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

★給食メニュー！むらくも汁レシピ

むらくも汁とは溶き流した卵が汁の中に薄い膜状に広がりそれが空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることからついた名前です。

- | | |
|---|--|
| <p>○材料（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐 200g ・卵 ・ほうれん草 50g ・人参 40g ・だし汁 500ml ・しょうゆ 大さじ 1/2 ・塩 適量 ・片栗粉 大さじ 1/2 ・水 大さじ 1/2 | <p>○作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①昆布とかつお節でだしをとる ②人参は千切り、ほうれん草は2cm程に切りさつと茹で、豆腐は一口大に切る ③だし汁を煮立て人参を入れる ④豆腐も入れ醤油と塩で味を整え、一旦火を止めて水溶き片栗粉を加えよく混ぜる ⑤再度火にかけ溶き卵を流し入れ最後に茹でたほうれん草を散らして完成 <p>☆4月の給食で出るのでお楽しみに！！</p> |
|---|--|

★食べ物クイズ「キャベツ」

ロールキャベツや野菜炒めなどでおなじみのキャベツですがもともとはヨーロッパ生まれの野菜です。キャベツが日本にはじめてやってきたのは今から約180年前で長崎から伝えられました。はじめはキャベツを伝えた国の名をとって〇〇〇菜と呼んでいました。

ここで問題です！

キャベツを日本に伝えた国はどこでしょう？

- ①イギリス ②オランダ ③スペイン

答えは入り口横のサンプルケース上に掲示してあります。