



ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も、旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢に合ったクッキング・食育の企画をしていきたいと思ひます。そして、毎月の献立に日本の郷土料理を取り入れて、紹介していきたいと思ひます。日本には四季があり、同じ食材だったとしてもその地域独自の方法で調理し、それが受け継がれてきたものです。子どもたちに様々な郷土料理を食べやすく工夫して提供していきたいと思ひます。



### 4月郷土料理「けんちん汁」

大根や人参などの野菜を油で炒めてから煮込む料理、その発祥は諸説ありますが、中国の精進料理である普茶(ふちゃ)が日本語になったという説と、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。神奈川県の郷土料理は身近な地域にありましたね。



18日の給食でけんちん汁を提供します！  
大根、人参、ごぼう、里芋、ねぎ、豆腐の具が入ります！

～食育・クッキング～

乳児クラスでは毎月旬の食材に触れたり、観察して野菜に親しんでもらい、玉ねぎの皮むきは年間を通してお手伝いをお願いしています。幼児クラスは、おやつのおにぎりをにぎったり、パンにジャムや具を挟んでもらい、後半にかけてそらぐみは皮むき器を使ったり、にじぐみは包丁を使って野菜切りに挑戦します！食育やクッキングの様子など給食だよりで紹介していきたいと思ひます。

いってきまーす！

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、元気に遊ぶことが出来ません。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たべましょう！！



### 子どもたちに人気のメニュー♪♪

#### さわらのカレー風味焼き

～材料 (大人2人・子ども2人)～

- さわら切り身 . . . 280 g
- 食塩 . . . 0.4 g
- カレー粉 . . . 1.2 g
- しょうが . . . 1 かけ
- りんごジャム . . . 大さじ 1
- 砂糖 . . . 小さじ 1
- しょうゆ . . . 大さじ 1/2
- みりん . . . 小さじ 1

～作り方～

- ①しょうがはすりおろしておく
- ②①のしょうがと調味料を混ぜ合わせる
- ③さわらに調味料をしみこませる
- ④天板にクッキングシートをのせて魚を並べて  
180℃～200℃のオーブンで15分くらい焼く  
※フライパンに油を入れてさわらを焼いてもいいですね。

旬のさわらを使ったメニューです！  
調味料を混ぜて浸けて焼くだけなので簡単に作れます。魚以外にも鶏肉や豚肉でも美味しそうですね

