

4月号

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います。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います。

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います。













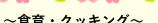


## 4月郷土料理「けんちん汁」

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!

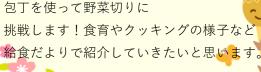
大根、人参、ごぼう、里芋、ねぎ、豆腐の具が入ります!



## ~食育・クッキング~

乳児クラスでは毎月旬の食材を触れたり、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

挑戦します!食育やクッキングの様子など

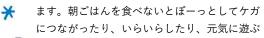


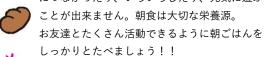






朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた ときの身体はエネルギー不足で、体温も低い 状態です。朝ごはんを食べることで体温が上 がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入り





















~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 · · · 1かけ しょうが 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

···小さじ1

みりん

## 子どもたちに人気のメニュー♪♪

## さわらのカレー風味焼き

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

旬のさわらを使ったメニューです!

~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°C~200°C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。

