



令和4年度  
あゆみ保育園

## 給食の目標

### 4月 給食に慣れ楽しく食べる

- 分からない食材や初めて食べる料理に関心を持ち、少しずつ慣れていく。
- 正しい食器の位置を覚える。

## 4月給食だより

園長 江郷 勝哉  
給食 野口 奈々



### 4月の行事予定

- 20日(水) お誕生日会                      お誕生日のお祝いメニューを提供します。  
28日(木) こどもの日メニュー              こどもの日の特別メニューを提供します。

### ★正しい配膳の仕方★

下の図を見て、基本的な配膳を確認しましょう。



**★副菜★**  
左の奥に置きます。左手で食器を持ち上げて食べるためです。

**★主菜★**  
右の奥に置きます。食器を持ち上げずにはしを持った右手をのばして食べるためです。

**★コップ★**  
右手で飲む、飲み物は右側に置きます。

**★ごはん★**  
左手前に置きます。おかずとごはんを順番に食べる日本型の食事では、一番口に運ぶ回数の多いごはんを一番持ちやすい場所に置きます。

**★はし★**  
はし先は左に向けて横向きに置きます。持ち上げやすいことありますが、口をつける部分を人に見せては失礼だから、という気持ちから、手前に置いて食器ではし先をかくします。

**★汁物★**  
右手前に置きます。ごはんの次に持ち上げる回数が多いので、こぼしやすいためです。

## ～4月の旬の食材～

- ・しらす …しらすには、骨の健康に重要なビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDには小腸でのカルシウムの吸収を助けたり、カルシウムの合成を助ける効果があります。さらに骨や歯へのカルシウム沈着を助け、骨や歯の成長や健康を保ちます。
- ・たけのこ…竹の地下茎から伸びる若い芽が「たけのこ」です。たけのこはカリウムの含有量が多いので、高血圧予防や生活習慣病の予防に効果が期待できます。腸のぜん動運動を促す不溶性食物繊維も多めなので便秘予防にもよいです。
- ・絹さや …エンドウマメを若どりし、さやごと食べるのが「絹さや」です。さやのまま食べるので、カロテンを沢山摂取できる野菜です。活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。
- ・にら …健康増進や疲労回復に効果を発揮する緑黄色野菜です。抗酸化力を持つことで知られるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類をはじめ、カリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。また特有のにおい成分であるアリシンには血液をサラサラにする働きがあります。
- ・いちご …愛らしい見た目と、そのまま食べられる手軽さで人気の果物です。豊富に含まれるビタミンCは、風邪予防のほか、美肌づくりに効果が期待できます。水溶性食物繊維の一種であるペクチンに富み、腸内環境を改善して便秘の解消につながります。

### たけのこごはんのレシピ



春が旬のたけのこごはん！  
しょうゆ味の優しい味わいです☆

- 〈材料〉 (4人分)
- ・米 3合
  - ・たけのこ(ゆで) 1本(150g)
  - ・にんじん 1/3本(60g)
  - ・油揚げ 1枚(30g)
  - ★砂糖 大さじ1
  - ★しょうゆ 大さじ1・1/2
  - ★食塩 小さじ1/2

- 〈作り方〉
- ① 米は30分以上浸水しておく。
  - ② 茹でたたけのこ、人参は短めの千切りにする。
  - ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きして、短い細切りにする。
  - ④ ①に★の調味料、通常の炊飯量の水を加えて混ぜる。
  - ⑤ 2、3を上に乗せて炊飯する。
  - ⑥ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせて出来上がり♪

### ☆給食より☆

令和4年度も安全でおいしく、お子様に喜んで頂けるような給食作りを目指してまいります。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

様々な食を通じた経験から、食の自立へ向けてのお手伝いが出来ればと考えております。またお子様達に食に興味を持ってもらうために、毎月2回幼児クラス対象に栄養指導を行なっています。ご家庭でも、食事のマナーや旬の食材についてお話してみてください。