

4月 給食だより

令和8年3月26日

仁田マーガレット保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちをあたたく見守っていきましょう。栄養バランスの取れた、おいしい給食を用意して、心と体の成長を支えていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

食事をおいしく楽しくするマナー

食事マナーというと、堅苦しく、決め事が多いと考えていませんか？本来、マナーとは、人に迷惑をかけずに楽しく食事をするためのものです。「食事を楽しむための近道」と考え、普段の食生活で実践していけるといいですね。

食事の前には、
しっかりと手を洗いましょう



【おはしや

食器を正しく持とう】

おはしや食器を正しく持つことで、食べこぼしを防ぎ、見た目も美しくなります。



【あいさつをしよう】

食事を作ってくれた人や命あるものをいただくことに感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。

いただきます!



【食器の置き方を

覚えよう】

和食は、主にご飯を左、汁物を右に置きます。これは、一汁三菜など古くからの配膳の基本で、スムーズに食事を進めることができるためです。



【姿勢を正そう】

テーブルと体の間をこぶし1つくらい開けて、イスにきちんと座ります。背筋をまっすぐ伸ばしましょう。



ただしい
しせい
たべよう

Let's Cook!

春キャベツのおかか和え



【材料】大人2人分
キャベツ…150g
にんじん…20g
かつお節…1p(2~3g)
しょうゆ…小さじ2
レモン汁…小さじ1/2
砂糖…小さじ1



【作り方】

- ①キャベツを2cm角の四角、にんじんは短冊切りにする。
 - ②鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ、1分ほどゆでたら、キャベツを加える。
 - ③キャベツがしんなりしたらザルにあげ、冷水で冷ます。
 - ④③の水気を絞り、かつお節、調味料と和える。
- ※④で水気を絞る時は絞りにすぎに注意します。味が薄い場合は、塩を加えて調整してください。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



旬のタケノコ

春は芽吹きの季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。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。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

