



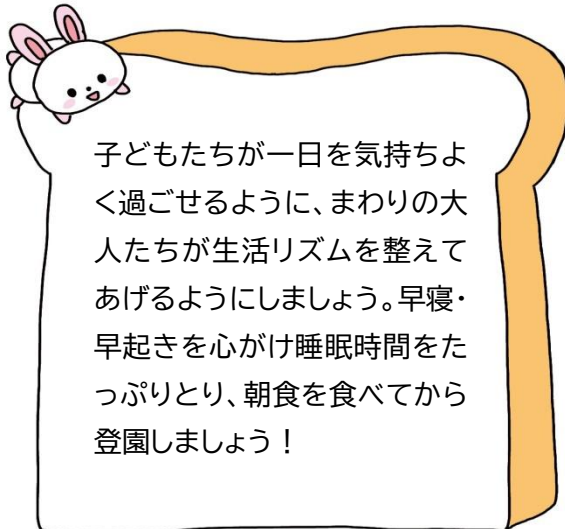
給食だより

2022年 4月
イトンちどり保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。給食を通して食べることの楽しさを知ってもらい、安心安全でおいしい給食の提供に努めて参ります。一年間よろしくお願いいたします。



子どもたちが一日を気持ちよく過ごせるように、まわりの大人たちが生活リズムを整えてあげるようにしましょう。早寝・早起きを心がけ睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べてから登園しましょう！

早寝



早起き



朝ごはん



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスになることばかりです。

- ・体温を上げることで体が活動的に。
- ・血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- ・噛むことで、脳が目覚める。
- ・胃腸が活発になり、便秘解消に。



4月の献立から 春野菜のきんぴら(4人分)

(材料)

平天	50g
じゃがいも	200g
にんじん	90g
竹の子(水煮)	60g
こんにゃく	60g
さやえんどう	20g
白ごま	小さじ1
油	適量
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ半分
だし汁	適量

(作り方)

- ① 平天は、5 mm幅に切る。
- ② じゃがいも、にんじん、たけのこ、こんにゃくは千切りにする。
- ③ さやえんどうの筋を取って茹で、千切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ⑤ 平天、たけのこ、こんにゃくを加えてさらに炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑥ 煮汁が少なくなったら、さとう、しょうゆを加え、時々混ぜながら煮る。水分がほぼなくなったら、ごまを加える。
- ⑦ 器に盛り、さやえんどうを添える。

