



食育通信

平成 29 年 4 月
 たちばな幼稚園
 栄養士・栄養教諭
 多賀 菜津美

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んでほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べ、1日をスタートさせましょう。

たちばな幼稚園の

給食が始まります

4月20日から給食が始まります。子供たちが無理なく楽しい給食の時間が過ごせるように様子を見ながら進めていきます。また、子供たちの笑顔を見ながら、衛生面には十分に気を付け、おいしい給食を作ります。

アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップエンドウ、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

日	曜	献立名	主な食材名
20	木	わかめごはん 厚揚げの煮物 味噌汁 じゃがいも納豆	発芽玄米 塩 わかめ 塩麴 玉葱 厚揚げ 大根 人参 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 だし汁 玉葱 人参 キャベツ 葱 みそ じゃがいも 人参 納豆 醤油
21	金	梅ご飯 きんぴら風 味噌汁 かぼちゃ納豆	発芽玄米 かりかり梅 昆布 牛蒡 蓮根 人参 ピーマン 糸蒟蒻 ごま 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 青梗菜 わかめ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油

24	月	キャベツと生姜のご飯 高野豆腐の煮物 味噌汁 カリフラワー納豆 果物	発芽玄米 キャベツ 生姜 塩 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 なめこ わかめ 味噌 カリフラワー 人参 納豆 醤油 キウイ
25	火	たけのこごはん ひじきの煮物 味噌汁 おいも納豆	発芽玄米 たけのこ水煮 わかめ やくぜん 酒 醤油 玉葱 人参 ひじき 蓮根 蒟蒻 油揚げ 干し椎茸 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 しめじ ねぎ 味噌 さつまいも 納豆 醤油 鰹節
26	水	高菜ごはん ふわふわ煮 味噌汁 もやし納豆	発芽玄米 高菜漬け ごま 玉葱 人参 干し椎茸 大豆 木綿豆腐 じゃがいも 麩 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 小松菜 味噌 もやし 胡瓜 納豆 ゆかり 醤油
28	金	もぶりごはん 焼きししゃも 味噌汁 アスパラの白ごまあえ	発芽玄米 人参 干し椎茸 牛蒡 蒟蒻 さやいんげん 黒砂糖 塩 醤油 みりん やくぜん ししゃも 玉葱 人参 木綿豆腐 わかめ もやし 味噌 アスパラ 人参 ごま 黒砂糖 生姜

献立は食材の納品の関係により変更する場合があります。予めご了承ください。

今月の地産地消食材

発芽玄米；庄原

豆腐類；川西商店

蒟蒻；森脇食品

もやし、小松菜；広島

※やくぜんだしについて；動物性原料不使用！ほんものの天然素材を大切に生かし、小麦を主原料に最高級のクロレラエキス（グルカン）ビール酵母、高麗人参、ヤマノイモ、甘草、桂皮、椎茸、昆布などを加えています