

4月給食だより



令和7年4月1日発行 どんぐり保育園 南砂園 調理師



ご入園、ご進級おめでとうございます。

初めての保育室に少し緊張しているお友だち、進級してお兄さんお姉さんになりすっかり頼もしい顔つきになったお友だち。いろいろな表情が見られました。

園では生きることの基本である食について、体験や学びを大切にしています。まずはみんなで一緒に食べることからスタートし、子どもたちの成長を見守っていきたいと思っています。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



～旬の食材～

さわら



4月頃に旬のピークを迎えます。私たちの体に必須な栄養素が多く含まれており、疲労回復や皮膚や粘膜の機能を正常に保つ効果が期待できます。さっぱりとした味わいが特徴のさわらは西京焼きにして食べるのがおすすめです。

新玉ねぎ



表面につやがありずっしりと重く、首の部分がキュッと締まったものがおすすめです。加熱するとさらに甘みが増して、とろとろした食感になります。

アスパラガス



グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスでは、グリーンのほうがやや出回るのが早いです。栽培時に日光に当てるか避けるかで色に違いが生じます。ホワイトアスパラガスのほうが、甘みが強く柔らかいのが特徴です。

さわらのねぎみそ焼き

～材料～（子ども1人分）

玉ねぎ……………10g

油……………0.2g

みそ……………3g（小さじ1/2）
砂糖……………1g（小さじ1/3）
酒……………1g（小さじ1/5）

A

マヨネーズ……………3g

さわら……………50g

～作り方～

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 鍋を熱して油を入れ、①をしんなりするまで炒める。
- ③ ②にAを入れて混ぜる。粗熱がとれたらマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ さわらを200℃のオーブンで10分焼く。
- ⑤ ④に③をのせてオーブンでさらに2～3分焼く。



食育ワンポイント

いただきます・ごちそうさま

食材の命をいただくこと、その生産者や食事を作った人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつをしっかり行いましょう。



かめどんさんのようす

今年度最後のいいなの日、たくさんお給食を食べてくれた子どもたちへのお礼を込めて「ハッピーセットバイキング」を行いました。

たくさん食べすぎるのもよくないので、フライドポテトはおかわりなしにしました。入れ物も本物の容器に近いものを用意して、サラダ多めのハッピーセットになりました。ホワイトボードには「おたのしみ給食」と表示していたのですが、子どもたちは知っていたようで、「ハッピーセット楽しみ～！」とお話していました。お給食の時間になると、子どもたちはソワソワ。テーブルにのせるととてもうれしそうでした。自分でトレーを持って配膳も上手にできました。子どもたちの喜んでる姿を見てとても嬉しかったです。今年度もよろしくお願いいたします。 すいか