



# 食育だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かな陽射しの中、新年度がスタートしました。

本年度より、給食を株式会社塩梅がお作りいたします。何卒よろしく願いいたします。

「食育だより」では、ご家庭での参考になるよう「食」に関する情報を掲載してまいります。

## 〇給食について

主食（ごはん）と主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を主とし、副菜には野菜を中心とするおかずを基本としています。旬の食材を取り入れ、給食を通して季節を感じられるようにしています。

ご家庭では食べ慣れていない食材や味付けなども、食の経験を繰り返すことで、たくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さ、楽しさが感じられるよう心掛けてまいります。

## 〇展示食について

給食の実物を展示しています。「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

## 〇食物アレルギーについて

個別に対応献立表をお渡ししております。ご不安な点はひかりの子幼稚園・保育園へお問い合わせください。

### 4月が旬の食材



春キャベツ

旬4月～6月

キャベツの旬は冬と春の年に2回あります。  
春キャベツは冬キャベツよりも巻きがゆるく、全体が丸い球体をしています。葉がやわらかいので、サラダや即席漬けがおすすめです。  
冬キャベツはずっしりと重く、かたいものが鮮度がよいとされていますが、春キャベツはふんわり軽いものを選びましょう。

### レシピご紹介

#### 五平もち

#### 材料

- ・ごはん 30g
- ・味噌 3g
- ・砂糖 4g
- ・みりん 1g

- ① ごはんをすりこぎなどでつぶす
- ② 米粒がだいたい潰れたら小判型に整える
- ③ 鍋で味噌、みりん、砂糖を混ぜ合わせて加熱し、②の表面にぬる
- ④ 180℃のオーブンで焼き色をつける

※中部地方の山間部に伝わる郷土料理です。  
三食では不足する栄養素やエネルギーの補給として、おやつの時間にも幅広いお食事を提供してまいります。

