

# 給食だより 4月

ご入園・ご進級おめでとうございます！子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供していきます。給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんに1日元気に活動するためにとっても大切です。また、環境が変わる4月は体調を崩しやすい時期でもあります。毎日しっかり朝ごはんを食べて、元気よく登園しましょう。

①パワーの源(主食):ごはん・パン・麺類など

②筋肉や血の源(主菜):肉・魚・卵など

③体の調子を整える(副菜):野菜サラダ・おひたし・果物など

④汁物/飲み物:味噌汁・スープ・牛乳など



## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



## 旬の食材・レシピ

### ●グリンピース

食物繊維がたっぷり入っており、生で手に入るのは旬の時期だけです。旬ならではの香りと甘みをぜひ味わってみてください。

### ●グリンピースご飯(お米2合分)

《材料》

・お米:2合 ・グリンピース(実のみ):120g ・酒:大さじ1 ・塩:小さじ1

《作り方》

①お米を研ぎ、30分ほどザルに上げておく。

②炊飯釜にお米、酒、塩を入れメモリまで水を注ぎ、グリンピースを加えて炊飯する。

