

4月 給食だより



令和5年4月1日発行

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。本日の進級式で一つ学年が上がった子どもたち、新しくみどり保育園へ入園してきた子どもたちで、保育園がとてにぎやかになりました。

今年度も、子どもたちに「美味しい〜！」と喜んでもらえるよう、精一杯頑張っていきたいと思います。よろしくお願いたします。

アレルギーや花粉症予防に春野菜

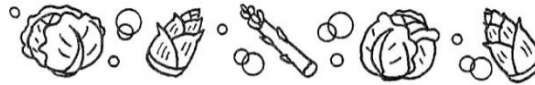
春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどんなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。



★モチモチーズ★

みどり保育園の定番おやつ、モチモチーズを紹介します。ほのかな甘みと、チーズの塩けが絶妙に絡んで子どもたちにも大人気！一緒に作ってみるのも楽しいかも？よかったらお試しください♡

材料	分量
白玉粉	90g
水	75mL (大さじ5)
ホットケーキ粉	150g
クッキングチーズ	70g
牛乳	90mL (大さじ6)



- ① ボウルに白玉粉、水を入れ、まとまるまで練る。(まとまらない時は、水を適量足す。)
- ② ホットケーキ粉、チーズ、牛乳を入れ、更に練る。
- ③ フライパンに油を少量塗り、生地を手かスプーンでホットケーキ状に成形しながら並べ、両面焼き上げる。焼きあがったら出来上がり！

★ひな祭りメニュー・3月のお楽しみランチ・おやつ★



- ・おひな様、おだいら様のおにぎり
- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・紅白なます
- ・なめこの味噌汁 (赤だし)
- ・ストロベリーフルーチェパフェ



- ・みどりバーガー
- ・フライドポテト
- ・コーンスープ
- ・アップルジュース
- ・いちごクレープ

