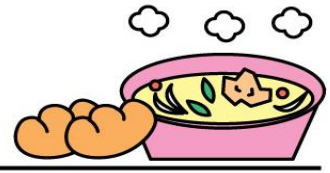


栄養士だより



4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます！保育園の新しい雰囲気には慣れましたか？
いっぱい遊んで、いっぱい給食を食べてくださいね！

つかはらひろゆき

栄養士の **塚原啓行** です。給食の献立を考えています。
給食の先生や保育士さんと協力して、子ども達が食べるのが
好きになってもらえるように頑張ります！
今年もよろしくおねがいします！



<給食のこだわり>

① 手作り

それぞれの園で作る給食は、
できたてを温かいうちに
食べられます！

② 安全・安心

食材は国産！ 化学調味料は使わず、
毎回煮干しやかつお節などから
天然のだしをとっています！

③ 薄味

保育園の子は味覚が発達する時期。
食材の味を覚えてもらえるように
薄味で作っています！

④ 地産地消

直売所からの地元の食材や、
保育園の畑で育てた野菜を
給食に取り入れています！

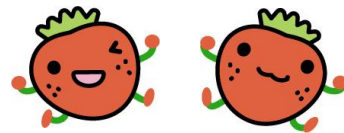


◎ごはん

3歳以上児は月・火・水曜日はごはんをもってきてください。コンビニのおにぎり
1個分くらいが目安の量です。これから暑い季節になってきて、お弁当のごはんも傷
みやすくなります。ごはんと一緒に、うめ または ゆかり を入れて持たせてあげて
ください。ごはん全体にいきわたるようにすると効果アップ！

(ふりかけ や のり は傷みやすくなるので×です)

4月20日は何の日？



1910年（明治43年）の4月20日、小諸市（旧三岡村）の塩川伊一郎さんが作ったジャムが、明治天皇へ献上されました。

この日を記念して昨年からは「**ジャムの日**」となりました。

普段みなさんが食べているジャム、その日本ジャム産業の基礎が、地域の先人の方の活躍によって作られたのは本当にすごいことですね。

保育園の給食でもジャムの日になんで『ジャムドレッシング』、『マーマレード焼き』、『ジャム入りクッキー』、『手作りいちごジャム』などが出来ます！

☆レシピ紹介☆

さわやかな香り！

～ 春色サラダ ～

ジャムはパンに塗って食べるだけでなく、ドレッシングも作れます。意外な使い方ですが、いちごの香りがさわやかなサラダになります！



<材料(4人分)>

キャベツ	1/6 玉 (120g)
きゅうり	1/2 本 (40g)
にんじん	1/4 本 (20g)
コーン	20g

●ドレッシング

いちごジャム	小さじ 1/2 (4g)
酢	小さじ 2 (10g)
油	小さじ 1 (4g)
塩	ひとつまみ (0.8g)
こしょう	少々

<作り方>

- ①キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②切った野菜をゆでてすぐに水で冷やし、水気を切っておく。
- ③酢と油をよく混ぜ、ジャム、塩こしょうも混ぜる。
- ④ゆでた野菜とコーンにドレッシングをかけるか、和えて完成！