

# 4月 給食だより

入園、進級おめでとうございます。給食室では特に衛生面に気を付け、日々成長していく子ども達を「食」の面からサポートしていきたいと思っております。1年間どうぞ宜しくお願いします。

## 朝ご飯を食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ご飯を食べないとボーッとしたりケガに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。

また、1回の量があまり多く食べきれない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達と楽しく沢山活動できるように朝ご飯をしっかり食べましょう。

### 朝ご飯レシピ！「たまごスープ」

材料) 4人分

- |        |      |   |
|--------|------|---|
| 玉ねぎ    | 1/2コ | ①玉ねぎはスライスにカットする。                        |
| トマト    | 1/2コ | トマト、豆腐は角切りにする。                          |
| 豆腐     | 1/4丁 | ②お鍋にお湯を沸かし、コンソメを入れ溶かしておく。               |
| 卵      | 2コ   | ③②の中に①の食材を入れ、火を通す。                      |
| かいわれ大根 | 1P   | ④③の中に溶き卵を入れ、3等分にカットしたかいわれ大根を入れて出来上がりです。 |
| コンソメ   | 小さじ1 |   |



※トマトの抗酸化作用リコピンやビタミン、カリウム、豆腐や卵の良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルイソフラボンなどバランスの摂れた栄養満点のスープです。色鮮やかで食事が進みますよ！

## 宮崎県の郷土料理を学ぼう！

### ふたたび団子

地元延岡市の人気おやつを知っていますか？よく店頭で見かける「ふたたび団子」は延岡市のおやつです。通常の団子作りは、捏ねる作業が1回ですが、名前の由来にもなっている「ふたたび団子」は、はじめに捏ねて、再びつきます。このようにして出来た生地はとても柔らかく、ふわっとした食感になります。最後に出来上がった生地に特製の甘みを抑えたあんこを包んで、きな粉をふりかけたら出来上がり。



新鮮なよもぎが香る「ふたたび団子」は若草色が目にも鮮やかです。よもぎは昔から薬草として煎じて食されたり、その殺菌効果から匂い消しなどにも利用されてきました。春先に柔らかいよもぎの葉が出てくるのでこの時期「ふたたび団子」がよく作られます。

## 4月 行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	水	チキンカレー、ひじきとツナのサラダ、果実	ブラマンジェ いちごソース	牛乳 コーンフレーク	ご飯
	2	木	チャブチェ、ほうれん草の磯和え わかめスープ、果実	お茶 カルシウムおにぎり	牛乳 ちりめん	ご飯
	3	金	魚のアングレース、拌三絲、豚汁、果実	ミルク 豆腐ケーキ	牛乳 ビスケット	ご飯
	4	土	コーン入りラーメン、厚揚げの甘煮、果実	牛乳、パン	牛乳、ウエハース	中華麺
	5	日				
	6	月	マーボー豆腐、バンバンジー コーン入り卵スープ、果実	牛乳 焼き芋	牛乳 かえり	ご飯
入園歓迎会	7	火	魚のみそ煮、マカロニサラダ、けんちん汁、果実	ミルク チーズ饅頭	お茶 せんべい	ご飯
	8	水	肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え もずくスープ、果実	牛乳 おからと人参のケーキ	牛乳 ビスコ	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	9	木	豚肉の生姜焼き、カラフルサラダ、みそ汁、果実	牛乳 せんべい	ヨーグルト	ご飯
	10	金	魚のチーズ風味フライ、大根サラダ、みそ汁 果実	お茶 牛乳もち	豆乳 クッキー	ご飯
	11	土	親子うどん、ちくわの甘煮、果実	牛乳、パン	ゼリー	うどん
	12	日				
災害訓練週間	13	月	鶏肉のくわ焼き、ドレッシングサラダ、呉汁 果実	お茶 ポテト餅	牛乳 ちりめん	ご飯
	14	火	魚の磯辺揚げ、春雨の酢の物、みそ汁、果実	牛乳 しいたけチヂミ	牛乳 ポーロ	ご飯
	15	水	ミートローフ、切り干し大根のごま酢和え 南瓜のポタージュスープ、果実	ミルク アップルパイ	お茶 チーズ	パン
英語教室(3,4,5歳児)	16	木	筑前煮、海藻サラダ、すまし汁、果実	豆乳プリン黒蜜かけ	牛乳 カステラ	ご飯
	17	金	飛竜頭、小松菜とパプリカの和え物、きのこ汁 果実	ミルク じゃこトースト	お茶 せんべい	ご飯
	18	土	中華丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳、パン	飲むヨーグルト	ご飯
	19	日				
	20	月	ひじき炒め、ポテトサラダ、そうめん汁、果実	牛乳 米粉のショコラ蒸しパン	お茶 かえり	ご飯
リトミック教室(1,2歳児)	21	火	魚のおろし煮、酢の物、根菜ゴマ汁、果実	ミルク ホットドッグ	お茶 ブリッツ	ご飯
	22	水	新じゃがいもと新ごぼうのそぼろ煮、胡麻和え たまごスープ、果実	芋ぜんざい	牛乳 クッキー	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	23	木	魚のピザ風焼き、青菜とコーンのサラダ みそ汁、果実	牛乳 チーズクッキー	お茶 サブリ	ご飯
お楽しみ会	24	金	山海おこわ、鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの味噌マヨサラダ、かき玉汁、果実	牛乳 シュークリーム	野菜ジュース	ご飯
	25	土	三色丼、ナムル、果実	牛乳、パン	牛乳、ビスコ	ご飯
	26	日				
	27	月	メヒカリの南蛮漬け、野菜の昆布和え、みそ汁 果実	フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	ご飯
弁当日 延岡市教育支援説明会	28	火	※お弁当の準備をお願いします。	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 ちりめん	ご飯
	29	水				
	30	木	鶏肉のレモン焼き、スパゲティーサラダ 春野菜のスープ、果実	お茶 焼きおにぎり	豆乳 クラッカー	ご飯

0,1,2歳児

3,4,5歳児(主食除く)

\*給食・おやつ1日平均：エネルギー504.6cal

\*給食・おやつ1日平均：エネルギー403.3cal

タンパク質18.4g 脂質14.9g 食塩1.5g

タンパク質17.6g 脂質14.4g 食塩1.8g



|