

# 令和3年度 4月 給食だより

## ご入園・ご進級おめでとうございます

4月は新しい生活のスタートの月です。子どもたちは、新しいお友達や先生、クラスへ胸をときめかせていることと思います。新入園児の皆さんは、新しい環境にとまどうこともあるかと思いますが、少しずつ慣れていくことと思います。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をしましょう。

「栄養満点かつ安全でおいしい給食」を精一杯作っていきます。今年度もよろしくお願い致します。

お弁当デー：4月13日(火)

< レタス >

のおかずをいれてきてくださいね！



～レタスとトマトの卵炒め～

### 【材料】(2人分)

- ・レタス・・・1/3個
- ・トマト・・・1個
- ・卵・・・2個
- ・ごま油・・・小さじ2
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・オイスターソース・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1と1/2
- ・レモン汁・・・小さじ1/2

### 【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはへたをとり、2cm角に切る。卵は割りほぐし、塩・こしょうをふる。
- ② フライパンにごま油を熱し、卵を入れ、さっと炒め、器に移す。
- ③ ②のフライパンにレタス・トマト・オイスターソース・みりん・レモン汁を加えさっと炒め②の卵を加え、全体が混ざったら出来上がり!!

## 給食のおいしさと楽しさ

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期。子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、健康な食事をおいしく感じることができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。

### ★おいしさの理由

・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ



・毎日出来立てのおいしさ



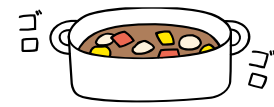
・新鮮な食材のおいしさ



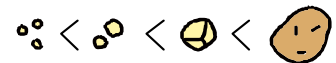
・出汁をベースにしたおいしさ



・大量に作るおいしさ



・咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ

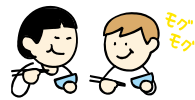


### ★楽しさの理由

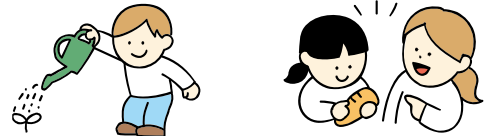
・食事を待ち望む楽しさ



・お友達と一緒に食べる楽しさ



・食にまつわる体験の楽しさ



・食文化に触れる楽しさ

