

# 4月給食だより

新学期がスタートしました。毎日の給食をとおして元気な体作りにつながっていくように、ご家庭とともに取り組んでいきたいと思ひます。

給食室では温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、子どもの口に入るように、時間を考えながら作っていきます。

## <給食の内容>

給食では栄養バランスを配慮した食事を提供しています。ご家庭でも主食・主菜・副菜をそろえて食べるように心がけましよう。

原則、週3回は米飯給食です。市内産のお米を使うようにしています。



原則、週2回はパン給食です。三原の小原製パンを使用しています。



煮物・汁物・炒め物・揚げ物・和え物などバラエティー豊かな献立を心がけています。



牛乳は毎日提供します。血や肉・骨格をつくる上で大切なたんぱく質やカルシウム源になります。



さやをむいてみよう!

## グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べます。カロテンやビタミンC、食物繊維がたくさん含まれています。冷凍品や缶詰が多く加工されていますが、今が旬の生のグリーンピースのおいしさは格別です。豆ご飯やスープなど、色々な料理で食べてみましょう。



旬の食材

たけのこ



いんげん



いちご



令和6年4月

三原市立田野浦幼稚園



## 給食アレコレクイズ

キャベツと同じ仲間の野菜は?

- ①レタス      ②ブロッコリー      ③アスパラガス

※答えは一番右下にあります。



## 給食レシピ



### 大豆と野菜がたっぷり ポークビーンズ

#### 【材料 4人分】

大豆水煮	150g
豚細切れ	120g
赤ワイン	小さじ2
玉ねぎ	120g
じゃが芋	120g
グリーンピース	20g
炒め油	適量
水	80cc
★ケチャップ	大さじ3
★ウスターソース	小さじ1.5
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★塩こしょう	少々

#### 【作り方】

- ①玉ねぎ、じゃが芋は1cm角に切る。グリーンピースは下ゆでしておく。
- ②鍋に油を熱し、豚細切れ・赤ワインを入れて炒める。
- ③②に大豆水煮、①と水を加えて食材が柔らかくなるまで煮込む。
- ④③に★の調味料を加え味を調える。
- ⑤最後にグリーンピースを入れて出来上がり。

答え② キャベツは「アブラナ科」の野菜で、ブロッコリーや白菜と同じ仲間になります。