

4月 給食だより



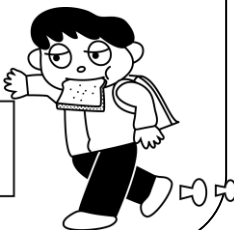
新学期がスタートしました。入学・進級した子どもたちのはりきっている姿に元気がわいてきます。毎日の給食をとおして、元気な身体作りに繋がっていくように、ご家庭とともに取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈ひします。

朝ごはんは大切なエネルギー源です。

脳はブドウ糖を主なエネルギー源として使っています。脳は寝ている間も働いているので、朝起きたときはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べないと、からだは動いても頭がぼんやりということになりがちです。朝ごはんは一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎日朝ごはんを食べてちゃんとスイッチを入れるようにしましょう。

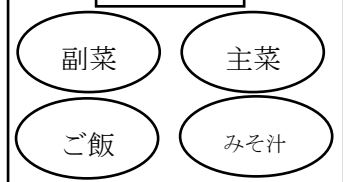


朝ごはんを
わすれずに



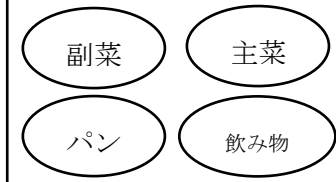
バランスのいい朝ごはん

ごはん食



【例】主菜(卵焼き、焼魚、納豆)
副菜(お浸し、和え物、果物)

パン食



【例】主菜(目玉焼き、ハムステーキ)
副菜(野菜サラダ、果物)

旬の食材

たけのこ



いんげん

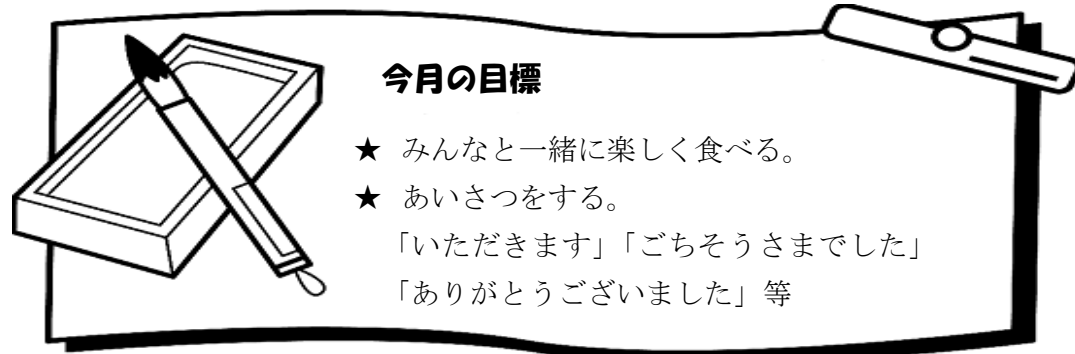


いちご



令和7年4月

三原市立本郷幼稚園



今月の目標

- ★ みんなと一緒に楽しく食べる。
- ★ あいさつをする。
「いただきます」「ごちそうさまでした」
「ありがとうございました」等



給食レシピ



鶏肉のマーマレード焼き

【材料4人分】

鶏肉	60g×4 切
★マーマレード	大さじ 1
★酒	小さじ 1
★しょうゆ	小さじ 1/2
★水	小さじ 1/2

【作り方】

- ①★を混ぜ合わせ、鶏肉にすり込み冷蔵庫で1時間以上漬ける。
- ②200℃のオーブンで20～30分焼いて、中まで火をとおせば出来上がり。

※漬けて焼くだけの時短メニューです。鶏肉を増やす場合は★の量を増やしましょう。

