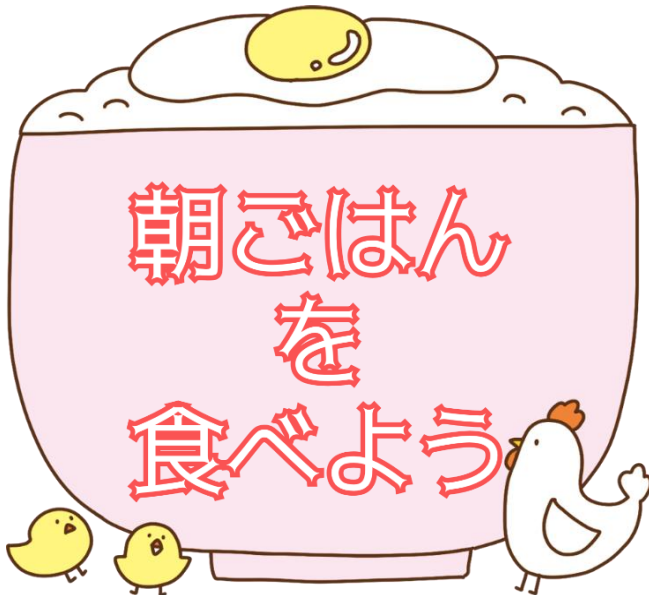


4月 給食だより

令和7年4月
エレナ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。
新しい環境の中で、みんなで食べる食事が楽しく興味が持てるよう献立を工夫していきたいと思ひます。
安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



朝ごはんは1日のスタートです。
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、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、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られない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動ができるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。





身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ・フキ・ナノハナ・セリ・ウドなどはえぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春をむかえましょう。



基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

-  **さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
-  **し** 塩……少量で味が変化するので加減して入れる
-  **す** 酢……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
-  **せ** **そ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

