

# 4月 食育だより

4月 月ペロリ通信 月  
 勝連学校給食センター TEL: 978-2103  
 幼稚園担当栄養士: 浅野 梢

入園・進級おめでとうございます。寒さもやわらぎ、春風の心地よい季節となりました。  
 私は、幼稚園担当栄養士の浅野梢です。出身は久米島です。趣味は着物や踊ることが大好きです。今年度1年間どうぞ宜しくお願いします。  
 新年度の給食もいよいよスタートします。給食は、お腹を満たすためだけのものではなく、給食を「生きた教材」として食に関する知識を深める食教育の場でもあります。  
 これから1年、食育だよりや給食時間などを通して、様々な食に関する情報を発信していきたいと思ひます。  
 また幼稚園預かり園児は給食とおやつを提供します。子供達に昼食とおやつを合わせた必要な栄養を提供します。  
 ※木曜日はお弁当の日になりますので、おやつのみ提供になります。どうぞ宜しくお願いします。

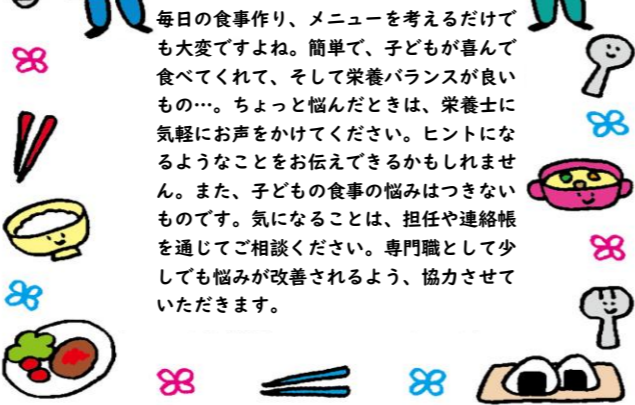


## 給食作りへの思い

給食センターでは、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

## 栄養士に声をかけてください!

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変です。単純で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、栄養士に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。



## 【\*タケノコ春ちらし\*】

- 材料
- ・米…2カップ
- ・タケノコ…1/2本
- ・ニンジン…1/4本
- ・油揚げ…1/2枚
- ・キヌサヤ…8枚
- ・サクラでんぶ…大さじ3
- ・卵…1個
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・酒…大さじ1/2
- ・サラダ油…小さじ1

- 作り方
- ①タケノコはアク抜きしてゆで、薄切りにする。
- ②卵は薄焼きにし、細切りにして錦糸卵を作る。キヌサヤはゆでて斜め切りにする。
- ③油揚げは湯通しして短冊切り、ニンジンは一部花型にして残りはせん切りにする。
- ④①と③を調味料で煮て、炊いたごはん混ぜる。サクラでんぶ、錦糸卵、キヌサヤ、花型抜きニンジンで彩り良く飾る。

★調理ポイント  
 タケノコはアクが強いので米ぬかを加えてゆでます。春ちらしは透明なコップに盛りつけると、かわいらしいでしょう。



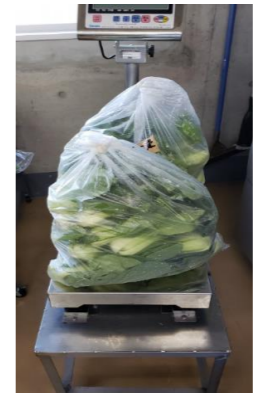
# 勝連給食センターの紹介

調理場に入る前にきちんと手を洗います。



1 検収

注文通りの内容とあっているか確認します。



～1日の様子を見てみよう♪  
 3つのシンクを使ってきれいに野菜を洗います。



野菜カット

包丁や機械を使って食材を切ります。



9 調理

煮たり、炒めたり、焼いたり、揚げたりします。



10 配缶

給食ができたなら配缶をします。



11 洗浄

学校から戻ってきたお皿や食缶をあらいます。このときに残量が少ないとうれしいです♪



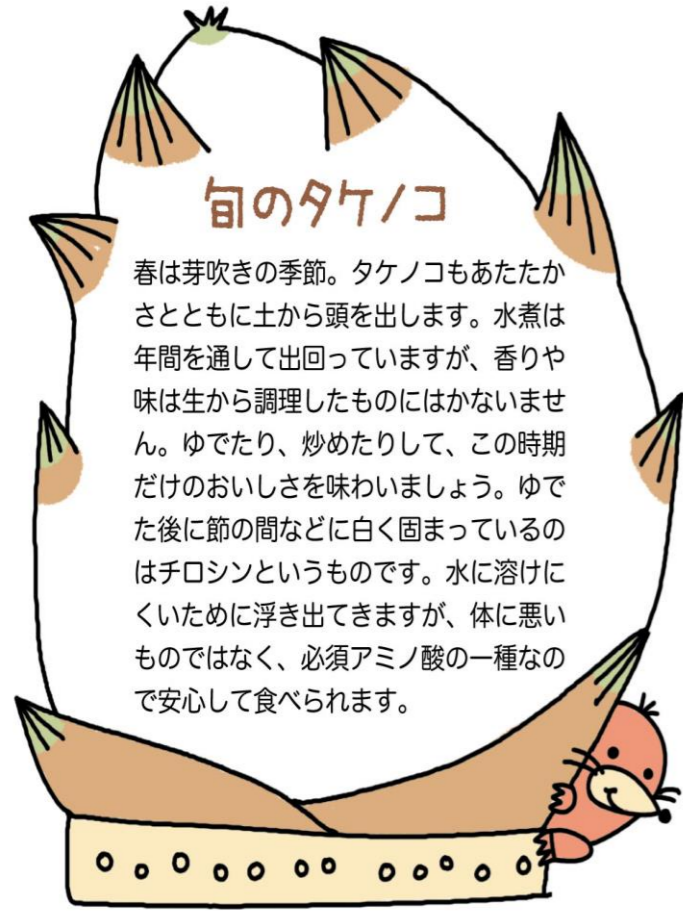
温度をはかって確認します。必ず85℃以上加熱します。



最後にセンター内の掃除をして帰宅します。



給食献立表には、食物アレルギー詳細も併せて掲載しています。アレルギーのある児童は、保護者のかたと、日々の給食内容の確認をお願いします。



## 旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。