

# 給食だより

2024年 4月1日 4月号

ミアヘルサ保育園ゆらりん港南

栄養士 岩瀬 知美

ご入園、ご進級おめでとうございます。4月を迎えて、新しいクラスに進級したお友だち、初めて保育園に入園したお友だち、それぞれの気持ちを新たに新年度がスタートしますね。子ども達が元気にすごせるよう、安心・安全でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

## サイクルメニューについて

保育園では、1ヶ月で1つの献立を2～3回繰り返す、サイクルメニューを取り入れています。

同じメニューを繰り返すことで、いろいろな食材や料理に出会い、始めは食べられなくても繰り返すことで慣れ、おいしさを感じてもらふことが目的です。

## 給食の展示について

当日の給食は、正面玄関前に毎日展示しています。子どもたちが食べている保育園のごはんやおやつをぜひ、ご覧になってみてください。

またコドモンにも写真を載せているのでそちらでもご覧いただけます。

## 献立表の食材確認のお願い

食物アレルギー発症防止のため、保育園で初めて摂取する食材がないように、食べた事のない食材は必ず給食での提供前に2回以上、ご家庭でお試しください。

事前にコドモンにて配信した献立表をご覧いただき、確認をお願いします。

献立配信日：前月 25 日前後  
コドモン「資料室」にて配信

## 今月のレシピ

【春キャベツとツナのうま塩サラダ】

材料 2人分

- ・春キャベツ 200g
- ・にんじん 50g
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ★いりごま ごま油 各大さじ1
- ★鶏がらスープの素 小さじ1
- ★塩、粗挽き黒コショウ 各少々

作り方

- ① 春キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
- ② ザルに春キャベツ→にんじんの順に重ね、熱湯を回しかける。
- ③ ②の粗熱が取れたら、水気を絞ってボウルに入れ、ツナ缶、★を加え混ぜ合わせる。