



食育だより



令和6年度 4月号

立神海の風こども園

入園・進級おめでとうございます

4月から新しい年度が始まりました。ときどきワクワクの園生活スタートです。初めての場所や環境に少し戸惑うかもしれませんが、子ども達それぞれのペースで少しずつ園生活に慣れていければいいな、と思います。さて給食室は3月から工事が始まりました。老朽化した床を新しく張り替えて、スチームコンベクションを導入する予定です。子ども達の食べている給食は、姉妹園の坊津もりの風保育園で作ったものを立神海の風こども園へ配送することで給食の提供が無事に行うことができます。引き続き、ご家庭から箸の持参と土曜日のお弁当の協力をよろしくお願いいたします。

季節の郷土料理

筍ご飯

材料【作りやすい分量】

【作り方】



- ◆ 米 3合（450g）
- ◆ 茹でタケノコ 100g
- ◆ 鶏モモ肉 150g
- ◆ グリンピース 20g
- ◆ 薄口醤油 大さじ3
- ◆ 料理酒 大さじ1

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②茹でタケノコは食べやすい大きさの薄切りにする。
鶏モモ肉は1cm角に切る。
- ③炊飯器に米と薄口醤油、料理酒を入れ、3合分の水加減に水を入れる。②を加え、すぐに炊飯する。
- ④炊きあがりにグリンピースを加えて蒸らす。

*掘りたての新鮮なたけのこは米ぬかではなく、塩で茹でることで、香りが逃げずおいしく食べられるそうです。

今日は何の日？

花まつり

お釈迦さまの誕生日を祝う仏教行事で、お釈迦さまの像に甘茶を注ぎ、子どもの健康を願います。

旬の食材

春キャベツ

春キャベツは寒い時期のキャベツに比べて、葉っぱの巻きがゆるく、柔らかいのが特徴。葉っぱが柔らかいので、サラダや浅漬けなどに適しています。加熱するときは、さっと火を通す程度で大丈夫です。スーパーでも安価で購入できるのも魅力です。

