

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい年度が始まり、ときどきワクワクのこども園生活がはじまりました。はじめての園生活で色々心配だと思いますが「子どもが食事をちゃんと食べられているかな?」「こども園の離乳食はどんなのだろう?」という不安や心配があると思います。慣らし保育の期間中は子どもたちの食べている給食を展示していますので、「園ではどんな食事を食べているんだろう?」「これくらいの量を食べているんだな。」と、知ってもらえたら嬉しいです。苦手な食材があったり好き嫌いがあるかもしれませんが、なんでも残さず食べることは大事だと思いますが、無理強いしても嫌な思い出にしかならないと思います。まずは新しい環境に慣れる事が大切です。新入園児さんも、進級した在園児さんも食事に対する心配事や不安もたくさんあるかと思いますが、元気に登園して活動できるように、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり食べて、こころも身体もパワーいっぱい過ごせるようにしましょう。子ども達が「安心」して食べられるように給食づくりを頑張りますのでよろしくお願いします。

## 4月4日 根菜キーマカレー

## 材料(4人分)

合いびきミンチ	200g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
人参	1本
ごぼう	半分
れんこん	1個
ニンニク	1かけ
しょうが	1かけ
カレールウ	4かけ
水	700cc
オリーブ油	適量

## 作り方

- ①にんにく、しょうがは皮をむいてすりおろします。
- ②野菜をフードプロセッサーでみじん切り。持っていない場合は手でみじん切りにしてください。
- ③鍋にオリーブ油をしいて野菜を入れて炒め、ひき肉も入れて炒めてしんなりしたら水を入れて煮込みます。
- ④アクを取り、具材に火が通り柔らかくなったらカレールウを入れて弱火で10分くらい煮込んだら完成です。

普段はなかなか食べられない野菜も、カレーにすると色々な野菜を食べられます。野菜だけでなく肉も入って栄養バランスも良いです。サラダやヨーグルトと組み合わせれば更にバランスよくなります。

## ただししせいであべよう

おなかな  
で食べて  
たべようせなかは  
まっすぐ  
びん!おなかと  
つくえの  
あいだは  
ぐー(お)  
いってあしは  
ゆかに  
びたっ

"ぐー・びた・ぴん"

4日(金) キーマカレー

14日(月) かつお船人めし  
ご飯を多めに持たせて下さい。

18日(金) 誕生会

おにぎりを持ってきて下さい。

