

今月は「東京都」

4月23日（金）の献立より

ちゃんこうどん

〈材料 大人2人 子ども 2人〉			
うどん	3~4玉	だし汁	750cc~
鶏小間	150g	酒	25g
大根	100g	みりん	20g
人参	50g	砂糖	少々
ごぼう	40g	鶏がらだし	5g
油揚げ	2~3枚	塩	少々
長ねぎ	1/2本	ごま油	適量
生姜	少々	三つ葉	お好みで



〈作り方〉

- ①だし汁に鶏肉、野菜を入れ煮込みます。
- ②食材に火が通ったら★の調味料を入れ味を整えます。
- ③茹でたうどんに②を注ぎ、完成です。

※うどんは煮込んででも良いです！

3月の食育風景

桃の節句に【ひなまつりご飯】を提供しました。各園で様々な盛り付けをしたようです。



ういず本天沼保育園

おやつは3色のひなまつりクッキーです。

子どもたちも上手に型抜きしていますね。



ういず成田東保育園



ういず日進駅前保育園



ういず成増保育園

今月の食材より ~春キャベツ~

9月~11月に種をまき、3月~5月に



収穫されるキャベツを“春キャベツ”といいます。

一般的なキャベツと比べ葉の巻きがふっくらとしていて柔らかくみずみずしいのが特徴です。キャベツの芯が苦手な方でも食べやすいです。また、火を通すことでより甘くなります。

ご入園・ご進級おめでとうございます

うらかな季節を迎え、保育園生活が始まりましたね。今年度も、子ども達の心と体の成長を促し、楽しく美味しい給食を目指します。給食担当一同頑張りたいと思いますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

2021年度食育テーマ

日本各地の特産物や郷土料理をテーマに給食や食育の活動をしていきます。

11月24日=和食の日に因んで24日に「郷土料理」を組み込んでいきます。

※曜日により変更する可能性があります



東京都を知ろう！



東京都は日本の首都であり、政治や経済の中心です。日本の人口は約1億2400万人ですが約1400万人が東京に暮らしています。東京の食文化は日本全国の食文化に影響された多種多様さが特徴です。代表的な料理として力士の身体作りに欠かせない鍋料理「ちゃんこ鍋」があります。食事の準備や後片づけも手間がかからずたくさん食べられ、十分に栄養が摂れる優れた料理です。給食には食べやすくアレンジして『ちゃんこうどん』を提供します。食材としては「小松菜」は東京が発祥と言われています。栄養価が高く中でも、カルシウムはほうれん草の5倍程多く含まれています。味にくせがなく幅広く使える優れた野菜です。午後おやつに『小松菜と鮭のごはん』を提供します。



2年間「世界料理」をテーマに活動してきました。

時には食べ慣れていない味付けもあり苦戦したという声もありましたが少しでも「食」に興味を持つお子さんが増えていたら何よりです。今後も工夫を凝らしながら活動して参ります。

最後は一番人気のアメリカでした。

大きなお口でパクン！



ういず川口西口保育園



ういず巣鴨駅前保育園



ういず滝野川保育園



■以上児■ エネルギー：585kcal たんぱく質：24.2g 脂質：16.3g
■未満児■ エネルギー：475kcal たんぱく質：19.6g 脂質：13.2g

※2021年度は上記の目標量を目安に献立を作成します