

## 入園・進級おめでとうございます

4月は新しい生活のスタートの月ですね。  
新しいお友達や先生に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか？  
給食は子ども達にとって必要なエネルギー源です。  
いろいろな食材や料理に出会い、元気に過ごし成長できるように美味しい給食をお届けします。  
1年間、どうぞよろしくお願い致します。



### 早寝・早起き・朝ごはん

子どもの成長には十分な睡眠が必要です。  
夜の睡眠中に成長ホルモンが分泌され、1日の疲れが回復します。夜8時台に寝て、朝6時台に起きるのが理想です。  
また、朝ごはんを食べると、体温が上がって脳も働きだし、活動の準備が整います。  
朝ごはんをしっかりとって元気な1日をスタートしましょう。



### 旬の野菜

旬の食材は、美味しく栄養価が高く、そして他の季節に比べ価格も安く経済的です。旬の野菜は季節ごとの体調変化に応じ、体のバランスを整える作用を持っています。  
ご家庭でも取り入れて、楽しんでみてはいかがでしょうか？



春キャベツ 新じゃが芋 新玉ねぎ  
スナップエンドウ アスパラ 山菜 など

### ☆簡単 筍ごはん☆

【材料】4人分

- ごはん・・・400g
- ボイル筍・・・40g
- 油揚げ・・・1枚
- ★醤油・・・小さじ2
- ★砂糖・・・小さじ1/2
- ★酒・・・小さじ1

【作り方】

- ①ボイル筍を千切り、油揚げは油抜きをし細切りにする。
- ②鍋にお湯をはり、沸騰したら筍、油揚げをいれ★の調味料を入れる。
- ③煮汁がなくなったら、ごはんと混ぜて出来上がり！

