こんにちは!　ようちえん給食です!

13' 4がつ 給食便り

ご入園・ご進級おめでとうございます

一学期は給食に慣れよう

- キャラクターもの、バランなどで見た目で楽しく
- フライなどは中身が分かるように半分カットして
- 串付き食材は、串を抜いて
- 色んな食材があることを見て知ることから始めよう
- 活動に慣れてくると食欲もわいてくるよ

お弁当は見た目がいのち!!

YOUCHIENKYUSHOKU YOUCHIENKYUSHOKU YOU

～アレルギー対応食専用の容器ができました～

安心安全をお届けします!

取り違えなどの事故防止のため、
一目でわかるよう
ブルーの容器になります。

アレルギー対応食について
卵・乳は対応可能です。
その他については、容器とシートの貸し出しをしております。

YOUCHIENKYUSHOKU YOUCHIENKYUSHOKU YOU

旬の食材紹介

1年中食べられる、白身魚の代表

カレイ

リン・・・歯、骨、血液、筋などの重要な構成成分
たんぱく質・・・消化がよいので離乳食やお年寄りにもおすすめ
ビタミンB1、B2・・・たんぱく質の代謝を早め胃腸の負担を減らす
コラーゲン・・・皮の部分に含まれ、お肌によい
低脂肪・・・脂肪の気になる方に

砂泥底の
海底生活を
しているよ

カレイ目 カレイ科 (英) flatfish

料理には身の大きなもの
「真がれい」「真子がれい」
「石がれい」など
干物には小さいもの
「笹がれい」などに向いています。

4/25　カレイ竜田野菜あんかけ

郷土料理紹介

青森県
根曲がり竹の豚肉炒め

【材料】2人分
根曲がり竹６本
糸こんにゃく１袋
薄切り豚肉４枚
しょう油、酒、適量
サラダ油適量

4/26メニュー

【作り方】
1、根曲がり竹は皮をむき、節のところで切っていって、
硬い部分を除く。 縦半分に切る。
2、湯通しした糸こんにゃくは、5cm長さに切る。
3、豚肉は、細切りにする。
4、鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉、こんにゃくの順に入れる。
5、竹の子を入れて炒め、酒、しょう油を入れて煮含める。
お好みで唐辛子を振って大人用にしてもいいですね。

太さが1～2cm
くらいの細いたけのこ。
ややかためですが、
味がよいとされて
います。

昨年度取り入れた 郷土料理とご当地グルメ

日本の食文化である
郷土料理・
ご当地グルメを
毎月一回取り入れて
ご紹介しています

どれを食べたか
覚えてる?

青森
秋田
岩手
山形
宮城
福島
新潟
群馬
栃木
茨城
埼玉
千葉
東京
神奈川
山梨
長野
富山
石川
福井
岐阜
静岡
愛知
滋賀
京都
三重
奈良
大阪
和歌山
兵庫
鳥取
島根
岡山
広島
山口
香川
徳島
愛媛
高知
福岡
佐賀
長崎
大分
熊本
宮崎
鹿児島
沖縄

4月　新潟県「のっぺ」

5月　石川県「治部煮」

3月　山口県「太平」

1月　宮城県「油麩の煮しめ」

11月　福島県「十念味噌」

6月　岐阜県「鶏ちゃん焼き」

2月　三重県「じふ煮」

9月　高知県「里いもとこんにゃくの土佐煮」

7月　宮崎県「チキン南蛮」

12月　熊本県「たいぴーえん」

10月　鹿児島県「さつま汁風煮」

ご当地グルメとは
町おこし(地域おこし)のため
に作り上げられた料理のこと

ようちえん給食

ご意見・ご感想をお待ちしております

仙台市若林区鶴代町1-15
http://www.youchien-kyushoku.jp
TEL　022-782-0821
FAX　022-782-0822

栄養士　菱沼 彩
お客様係　伊藤 純子

登録番号　200031

この弁当は、HACCPの考え方に基づくものです。