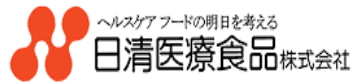


4月栄養だよ!



給食の人気メニュー
ご紹介



ご入園・ご進級おめでとうございます

これから始まる新しい環境にドキドキわくわくする季節ですね!

環境の変化で疲れやすくなりますので、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登園しましょう。

今年度も給食室一同、協力して安全でおいしい給食を提供してまいりますのでよろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べるとメリットが沢山



- ・体温が上がり、活動的に!
- ・血糖値を上げて脳のエネルギーUP
- ・胃腸が活発になり、便秘解消☆☆



ブロッコリーとツナのサラダ

<材料> (作りやすい分量)

- ・ブロッコリー 1株 (冷凍なら200gくらい)
- ・人参 ¼本
- ・ツナ缶(水煮) 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々

<作り方>

- ①ブロッコリーは一口大の食べやすい大きさ、人参は千切りにし、それぞれ茹でて冷水にとり、ザルに上げよく水切りし冷ましておく。
- ②ボウルに調味料を合わせ、①と水切りしたツナを混ぜ合わせる。

※油漬けのツナを使用する時はマヨネーズを少し控えめにすると良いです。



枝豆とチーズのおにぎり

<材料> (幼児1人分)

- ・温かいご飯 茶碗1杯分
- ・冷凍枝豆(さや付き) 20g (むき枝豆10g)
- ・プロセスチーズ 10g
- ・醤油 小さじ2/3

<作り方>

- ①枝豆は解凍し、さやからはずす。チーズは5mm角程度の大きさに切っておく。
- ②ごはん①と醤油を混ぜ、好みの形ににぎる。



朝ごはんにも
おすすめです★