

こんにちは!



14'4'がっ  
給食倍おひ

ようちえん給食です!



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～

手間暇かけた愛情いっぱい給食をどうぞ召し上がれ!



こどもは  
中身がわからないものは  
食べません。  
だから、半分にカット!



キャラクターもの  
カラフルなバラで  
見た目も楽しく

お弁当は見た目がいのち!!



一学期、  
串付き食材は  
串を抜いて  
半分にカット!



まずは色々な食材が  
あることを見て知ろう!



活動に慣れてくると  
食欲もわいてくるよ!

## 旬の食材紹介

ビタミンCが豊富です

胃腸の調子を  
整えてくれるビタミンUが  
含まれています。  
このビタミンUを抽出した  
胃腸薬も作られています。



## キャベツ

子どもに食べさせるコツ

子どもは甘い  
野菜が大好き!  
キャベツは火を通すと  
甘みが増すので、  
蒸し器で温野菜にしたり、  
やわらかく煮てスープに  
するのがおすすめです。

## キャベツのごま油炒め味噌汁



鍋にごま油とキャベツを  
入れ、柔らかくなるまで  
炒めてから、味噌汁を  
作ります。

いりごまをかけて♪  
人参、玉ねぎなどを  
入れてもいいよ



この日のメニューに入れてます

- 4/17 蒸し鶏のサラダ
- 4/21 和風炒め
- 4/23 コールスローサラダ
- 4/24 キャベツ炒め
- 4/28 吉田うどん(郷土料理)

## 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。



## 郷土料理紹介 山梨県 吉田うどん

山梨県の富士吉田地方で主に食されている「吉田のうどん」



4/28  
×ニュー



- 麺が非常に硬くコシがある。
- 特に中心部に向かって硬い触感を  
残す傾向がある。
- しっかりと歯で噛まなければ切れ  
ない。
- 中には、柔らかく茹でる店もある。

～材料～

キャベツ、人参、油揚げ、豚肉



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。

## 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

