

こんにちは!

ようちえん給食です!



15'4がっ  
給食倍よ!



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の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!

今日のおかず  
な～にかな♪

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!

## 郷土料理紹介 沖縄県 にんじんしりしり

せん切りにんじんと卵を炒める沖縄の家庭料理です。

「しりしり」というのは細切りという意味で、沖縄方言です。

スライサーを使う時「すりすり」という音から名前がついたのではないかとされています。

◆◆◆4/24 にんじんしりしり◆◆◆

にんじんは油との相性がよく、  
共に摂取することでビタミンAの効果アップ!



◆材料(2人分)  
にんじん 1本 (1本=150g)、ツナ缶(小) 1/2缶  
卵 1/2コ (1コ=50g)、めんつゆ(3倍希釈) 大さじ1湯

◆作り方

- ①にんじんは皮をむいて、せん切り用スライサーまたは包丁でせん切りにする。ツナ缶はツナと油に分ける。
- ②フライパンに(1)のツナ缶の油を入れて中火で熱し、にんじんを入れてしんなりするまで3~5分炒める。
- ③(1)のツナを加えてさらに炒め、めんつゆを回し入れる。
- ④溶き卵を流し入れて混ぜ、卵に火が通るまで炒める。



## 昨年度取り入れを 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。



## 旬の食材紹介 にんじん

代表的な緑黄食野菜

◆非常にカロテンを多く含んでいます。  
β-タカロテン・・・抗発ガン作用、免疫力アップ。  
体内でビタミンAに変換・・・視力、髪、粘膜や皮膚の  
健康維持。喉や肺など呼吸器系統を守る。

ほぼ毎日、  
メニューに  
取り入れてます



◆◆◆炊飯器で簡単! にんじんピラフ◆◆◆

◆材料(4人分)

米 2合  
にんじん 1本  
玉ねぎ 1/2個  
コンソメ 1個  
塩コショウ 少々  
バター 20g

◆作り方

- ①米を炊飯器にセットし、メモリまで水をいれる。
  - ②にんじんをすりおろし、玉ねぎは粗みじん切り。
  - ③バター以外を入れ普通炊きで炊く。
  - ④炊きあがったらバターを入れ混ぜて出来上がり。
- ☆彩りにパセリを散らすとキレイです。



★アレルギー対応食★  
卵・鶏卵アレルギーです。  
その点については、  
お電話とチャットの両方でも  
お話しさせていただきます。

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、鈴木綾子  
管理栄養士 高橋陽子  
お客様係 伊藤純子

