

給食だより 4月号

2021.4.1 名島保育園 村上

過ごしやすい季節になりました。今年度も給食室をよろしくお願い致します。

名島保育園では、毎月クッキング教室を行っています。日本の伝統食や給食の人気メニューなどを予定しています。これからを担う子どもを笑顔で見守る食育を一緒に考えてみませんか？

～クッキング教室のお知らせ～

日時・時間 月1 土曜日 13:00～15:00

場所 名島保育園

申し込み先 TEL 092-682-2720
FAX 092-682-2734

参加費 500円



※クッキングのお知らせは、給食室前のホワイトボードとHPに掲載します。

※大人のみ参加可能です。外部からの参加も歓迎致します。

※園児のお迎えの時間と重なる場合がありますので、
車での御来園はご遠慮くださいますようお願い致します。

予定月	予定メニュー
4月	玄米ご飯、味噌汁の作り方
5月	みそ作り
6月	らっきょう作り
7月(6月)	梅干し作り
8月	大豆から揚げ、切り干し大根の煮物
9月	お菓子作り(和)
10月	れんこん料理
11月	みそ作り
12月	高野豆腐のはさみ揚げ、ひじきの煮物
1月	車ふのフライ、うの花炒り煮(おから)
2月	お菓子作り(洋)
3月	豆腐料理

～名島保育園の給食は玄米や野菜を中心とした

マクロビオティックの要素を取り入れた給食です～

◎健康への道

マクロビオティック＝健康の印象をお持ちの方も多いのでは？分かりやすく言うと日本人が昔から摂ってきた「和食」のことです。

予防医学でもあり医食同源そのもの。給食では発酵食品の納豆に植物酵素をプラスして、さらに消化・吸収を高めています。

酵素は大工さんのようなもので、いくら良い食材を揃えても肝心な大工さん（酵素）がないと立派なものは完成しないのです。

◎手間いらず

安心安全な食材（野菜）を使っているからこそできるワザ！皮や茎もそのまま食べられます。下処理もしっかり土を落としてもらえたら、ほぼ水洗いのみ！なんて簡単なんですよ。

例えば・・・ねぎの根の素揚げ…ねぎの根っこ捨てていませんか？ここもしっかりいただけます。素揚げすることで見違える美味しさに変身♪

里芋の皮チップス…しっかりと里芋表面の土を落として少し皮を厚くむいて素揚げし、塩をふってできあがり！二度揚げするとパリッとなっておつまみにぴったりです♪

◎ECO

野菜を丸ごといただくことで捨てる所はなし！ごみが出ない＝環境に優しい

◎SIMPLE IS BEST

よく火を通してじっくりと加熱することで野菜のうまみ、甘味がアップ！

だしを効かせることもポイントとなります。特別な調味料はいりません。

家庭にある醤油、味噌で味付け十分。砂糖も素材の甘みを生かしてほとんど使いません。

シンプルが美味しい♪

◎平和を好む

肉食の動物は生きるために戦いや争いをします。一方、草食動物は群れで行動し、穏やかな性格ですね。人間も肉が多い食事に偏ると戦いや争いが多くなると言われています。