

4がっ 給食だより

4月は旧暦で「卯月（うづき・うつぎ）」とも言います。諸説ありますが、「卯の花（ウツギの花）が咲く月」が省略された呼び名が当てはめられたことが由来と言われています。さまざまな草木が花を咲かせる季節。その光景が子どもたちの成長していく姿にも重なります。私たちも1年間、温かく見守っていきたいと思います。今年度もよろしくお願ひいたします。

今月の目標！ 主食、主菜、副菜、汁ものをとり入れてバランスよく食事をしましょう。



～みんなも持ってる！4つのお皿のランチョンマット～

副菜

キャベツ、にんじん、バナナなど
体をととのえる食べ物

主食

ごはん、食パン、うどんなど
体を動かす食べ物



主菜

鶏肉、マグロ、チーズなど
体をつくる食べ物

汁物や調味料

しょうゆ、みそなど
おいしい味のお手伝いをする食べ物



バランスのよいお弁当を持ってピクニックに行こう



主食であるごはんまたはパンと、肉や魚介のおかず（主菜）、野菜のおかず（副菜）の1品ずつが理想です。あまり詰め込むと、子どもがプレッシャーに感じることも多いかもしれません。まずは「全部食べられた！」という自信を子どもにつけてあげましょう。好き嫌いを直すのはおうちでの食事の時にし、お弁当には子どもの好きなおかずを詰めてあげてください。

主食

ごはんやパン、めんなどの炭水化物。量は、子どもがいつも食べているごはん茶碗を目安にするといい。

主菜

肉、魚介、卵、大豆製品などのタンパク質のおかず。子どもが食べ慣れているおかずを中心に。

副菜

野菜のおかず。ビタミンやミネラルなどを豊富に含み、体の調子をととのえるのに欠かせない。主菜と同じくらいの量を詰めたい。



食べ応え十分！レンジで簡単！

ほうれん草とベーコンのココットオムレツ

◆材料

- （子ども1人分）
- 卵 1個
- ゆでたほうれん草 20g
- ベーコン 1/2枚
- 牛乳 大さじ1
- ピザ用チーズ 5g



◆作り方

- 【1】ほうれん草はしっかりしぼって水気を取り、3cm長に切る。ベーコンは短冊切りに。
- 【2】ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えて混ぜる。
- 【3】耐熱用ココットにほうれん草を入れ、【2】を流し入れてベーコンとチーズをのせる。ラップをかけずに、電子レンジ（600Wの場合）で2分30秒ほど加熱する。