

# ぱくぱく だより

平成 30 年度  
4 月号



ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の陽ざしに心しみ、ドキドキワクワクの新年度がスタートしました。

新しいお部屋、先生、お友達など環境に慣れるのに少し疲れてしまう時期かも知れませんが、この時期にはお子さんの好きな食べ物や食べやすい料理を意識して、毎日一緒にご飯を食べる時間を大切にしましょう。

これから1年間、給食や食育活動が園生活での楽しみになるように、また健やかな心と体の成長につながるように、安心・安全で美味しい給食をお届けいたします。

今年度も、元気な園児さんたちと美味しい時間を共有できることをスタッフ一同、楽しみにしております。

## キャベツと塩昆布の混ぜご飯

【4人分】

- ・お米・・・3合
- ・キャベツ・・・1/4カット
- ・塩昆布・・・好みの分量



- ①キャベツは良く洗い、1cm角程度に切ります。
- ②お米を洗い水気をきり、炊飯器に入れます。
- ③炊飯器にキャベツと分量の水を入れ炊き上げます。
- ④炊き上がったご飯に塩昆布を入れ、さっと混ぜます。

※キャベツを入れて炊飯することで柔らかくなり、小さい子どもでも食べやすくなります。また加熱することで甘味も増し、キャベツ本来の美味しさを味わうことができます。

## 身体が目覚める春野菜

二十四節気は、自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされています。今月の二十四節気の清明とは、すべてのものが清らかで生き生きとする頃のことです。暖かな春に芽吹く野菜や果物は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを持っています。

キャベツやにらなどの緑色の野菜や、筍などのえぐみや苦味のある野菜には冬に溜め込んだ体の中のいらぬものを外に出す力があるとされています。春キャベツなどは通年で出荷されているものよりみずみずしく、葉も柔らかいため、さっと茹でるだけで子どもでも食べやすく、十分美味しくいただけます。

春の旬のものを食べ、自然の変化と同じように身体の中も清らかな、明るい気持ちで楽しい春を過ごしていきましょう。

