

ぱくぱく だより

2026年
4月号



今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

清明 (せいめい) 4月5日頃

万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズンでもあります。

穀雨 (こくう) 4月20日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。

桜の花びらが舞う季節となりました。春風に包まれ、子どもたちは新しい出会いや環境に緊張しつつも、期待を膨らませている様子がうかがえます。

ぱくぱくだよりでは、年中行事や旬の食材、食育などについて発信をしていく予定です。また、ご家庭でも給食室の味を再現できるように参考レシピを掲載していきます。

給食では、ミールケアらしい和食を中心に、子どもたちに人気のメニューを取り入れながら、栄養バランスのとれた献立を提供します。また、苦手なメニューや食べ慣れていない食材も登場しますが、さまざまな工夫や声掛けによって給食が楽しい時間となるように努めてまいります。子どもたちの成長を共に見守りながら、「食」に興味を持ってもらえるような1年間にしていきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

厨房より

新年度を迎え、忙しくなる日々の生活でおすすめしたいのがビタミンを豊富に含む食べ物です。中でもグレープフルーツは4月に旬を迎える食べ物の中でも、ビタミンc、βカロテン、リコピンを豊富に含み、免疫機能の維持、疲労回復に役立ちます。

《毎月19日は食育の日です》

5大栄養素のはたらき

【炭水化物】



脳や体を動かすエネルギー源となる栄養素の1つ。ご飯、パン、麺、芋類などに多く含まれます。

【たんぱく質】



筋肉や臓器、皮膚など体を構成する栄養素の1つ。肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。

【脂質】



炭水化物同様、体を動かすエネルギー源となる栄養素の1つ。油やバターだけでなく、ナッツ類などにも含まれます。

【ビタミン】



他の栄養素がきちんと働くための役割を持ちます。体内合成が難しいため、食品から摂取する必要があります。

【ミネラル】



骨や歯を形成したり、体液のpH調整を行う栄養素の1つ。ビタミン同様、食品から摂取する必要があります。

ハンバーグ



《約4人分》

・豚ひき肉	180g	・ケチャップ	大さじ1/2
・木綿豆腐	60g	・中濃ソース	大さじ1/2
・塩	ひとつまみ	・水	大さじ2/3
・玉ねぎ	小1/2個	・片栗粉	小さじ1/3
・パン粉	大さじ1と1/2	・水	小さじ1/4

《作り方》

- ①玉ねぎをみじん切りにします。
- ②フライパンに分量外の油をひき、玉ねぎを炒め、粗熱を取ります。
- ③豚ひき肉、豆腐、②、パン粉、塩を合わせ、よくこねます。
- ④③を成形し、熱したフライパンに分量外の油をひき、両面に焼き色が付くまで焼きます。
- ⑤フライパンから③を取り出し、ケチャップ、中濃ソース、水を加え、火にかけます。一旦火を止め、水溶き片栗粉を入れ、再び火にかけます。
- ⑥④を盛り付け、⑤をかけます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。



☆ソースに玉ねぎを加えても美味しく仕上がります。