

# ぱくぱく だより

2021年  
4月号



## ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かく気持ちの良い陽気と共に、新年度がスタートしました。これから始まる生活に嬉しそうな子や、少し緊張している様子など様々な表情の子ども達が見受けられます。

4月の給食では、新年度の雰囲気や緊張を少しでも和らげて楽しく給食を食べられるように、人気が高く食べやすい献立を多く取り入れました。時に苦手な食べ物が出ることもあるかもしれませんが、ご家庭でも一口は挑戦し、残さずに食べる姿勢を大切にしていきましょう。

今年度も「旬」を感じられる給食と、健やかな心と身体を育めるような安心・安全な給食づくりに努めてまいります。一年間どうぞよろしく願いいたします。

## 給食より

新年度が始まり、新しいクラスでの生活に緊張している子も多いと思います。4月は食べやすい献立、今までのお給食を変わずに提供することで少しでも緊張がほぐれるようになったら良いなという気持ちでお給食を提供したいと思います。

## 今月の 二十四節気

### 清明 (せいめい) 4月4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。

☆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。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

### 穀雨 (こくう) 4月20日

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。



《毎月19日は食育の日です》

## 旬の野菜を食べよう

旬の野菜を食べることにはたくさんのメリットがあります。

- 1.味が濃く美味しい** 旬の野菜は香り、甘み、旨味が強くなり、野菜そのものの美味しさが感じられます。野菜が苦手な子でも、旬の時期に食べることで克服につながります。
- 2.栄養価が高い** 味の濃さと同様に栄養価が高まり、免疫力がアップします。
- 3.新鮮で安い** 市場に多く出回る為、新鮮で価格が安くなります。
- 4.環境にやさしい** 旬の時期に採れる食材を消費することで、栽培にかかる光熱費や、輸送などによる環境への負担を減らすことができます。

旬の野菜から、季節の移ろいを感じ取り、元気に一年を過ごしていきましょう。

## ツナと春キャベツの和風スパゲティ

《約4人分》

・スパゲティ	400g	・醤油	大さじ2
・ツナ	160g	・みりん	大さじ1.5
・キャベツ	1/4玉	・塩	1.6g
・玉ねぎ	1/2個	・刻みのり	1.6g
・炒め油	適量		

《作り方》

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎは5mm程の厚さにカットします。
- ②沸騰したお湯にスパゲティを入れ、茹でます。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎ、キャベツ、ツナの順で炒め、調味料とスパゲティのゆで汁を適量加え、炒め煮をします。
- ④③に茹で上がったスパゲティを加えからめたら、盛り付けをし最後に刻みのりをかけて完成です。



食育と給食道で「世界」へ発信  
株式会社ミールケア