

食だより 4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます

子ども達には、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい食べることが大好き！になってもらえるように頑張ります。

** 食へのこだわり **

- ◆塩 ミネラル分豊富な『瀬戸のほんじお』
- ◆砂糖 精製過程でミネラルを残した国産の『きび砂糖』
- ◆だし 日高昆布と『鰹・昆布・煮干・椎茸』などの天然素材使用の化学調味料無添加だし
- ◆スープ 化学調味料無添加ブイヨン・ガラスープを使用しています。
- ◆バター トランス脂肪酸を含むマーガリンは使用しません。
- ◆旬の野菜や果物はできるだけ国産のものを使用しています。

既製品はできる限り使わずに厨房で手作りしています。
毎日使用する調味料は、特にこだわって選んでいます。

旬の食材 桜の花の塩漬け

桜ごはんには、吉野の八重桜を色美しいまま塩と梅酢で漬けた『桜の花の塩漬け』を使います。ほんのり春の香りがしますよ。

子どもたち 大好きレシピ

★ひじきサラダ★



写真はいメージで4

材料（子ども4人分）

・乾燥 ひじき	8g	・マヨネーズ	大さじ2
・さとう	小さじ1	・すりごま	小さじ2
・濃口しょうゆ	小さじ1	・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・出汁	適量	・米酢	小さじ1/2
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		・さとう	小さじ1
・きゅうり	40g		
・にんじん	12g		
・コーン	20g		

◆作り方

- ① ひじきを水戻ししておき、きゅうり、にんじんをせん切りにする。
- ② 水切りしたひじきを出汁、さとう、濃口しょうゆで煮る。
- ③ きゅうり、にんじんは茹でる。
- ④ 調味料をよく混ぜ合わせ、ごまドレッシングを作る。
- ⑤ ②のひじきと水気をきった野菜をドレッシングを和える。

もったいない献立 出汁がら昆布の佃煮風

NO-YODOLISS PROJECT

出汁をとったあとの昆布をおいしくリメイクしましょう。

- ① 出汁をとった後の昆布を、そのまま細く切る。
- ② ①と、しょうゆ・みりん・酒を同量と、酢を少量入れ、小鍋に入れて弱火で煮る。
- ③ 煮汁が少なくなったら、かつお節といりごまをいれ、ひとまぜして火を切る。

お米丸と日本めづり



☆今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知っていただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを味わいましょう。

今月は「山梨県」でござる



山梨県は山に囲まれている盆地で、米を育てることができる土地が少なかったため、米の代わりに小麦や大麦、とうもろこし、じゃが芋などがたくさん作られるようになり、それらを使った料理が発達しています。

〈有名な郷土料理〉
ほうとう、おねり、せいだのたまじ

〈お祭り〉
しんげんこう
信玄公まつり

