



給食だより



ほくしんこども園

春の兆しを感じる、卒園・進級の季節です。子どもたちが4月から元気にスタートするために、生活リズムや食生活を整えましょう。また早寝・早起き・朝ごはんの大切さも、もう一度見直しましょう。

食品添加物のお話

食品や食材を安全に保存したり、風味や見た目をよりよくするために使われる食品添加物。国から認められている物しか使用されませんが、長期的・複合的にとり続けたときの影響については、研究結果がありません。ですが、過敏になりすぎるとは、親も子もストレスになってしまいます。お菓子やレトルト食品を買うときは、原材料の成分表示を見て、なるべく添加物の少ない物を選ぶようにしましょう。

朝は時短で 簡単メニュー

朝ごはんは、一日のエネルギーの源。毎朝、バランスの整った朝食は難しくても、いつものメニューにプラス一品するだけで、とれる栄養価がグンとアップします！

洋

パン + 卵 + 牛乳

目玉焼きと牛乳

卵と牛乳をプラスするだけで、体を作るタンパク質と、体を調整するカルシウムが加わります。

和

お味噌汁に鉄分豊富なアサリやシジミを加えることで、不足しがちな鉄を補えます（アサリは水煮缶でもOK）。油揚げや冷凍ほうれん草でも。

ワカメお味噌汁とごはん

アサリ（アサリは水煮缶でもOK）



チーズコロッケ

材料（4人分）

- じゃがいも 2個
- 合ミンチ 40g
- にんじん 40g
- たまねぎ 1/3個
（新玉葱の場合は、水分が多いので、すこし控えめにする）
- ピザ用チーズ 40g
- 塩こしょう 適量
- 小麦粉・パン粉・卵 各適量
- 油 適量

つくりにかた

- ① じゃがいもを茹で、柔らかくなったら水を切りつぶす。
- ② にんじんとたまねぎは、みじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、合ミンチ、にんじん、たまねぎの順番にいためて冷ましておく。
- ④ ①と③とチーズをあわせて塩こしょうで味付けをする。
- ⑤ 成形して小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 170℃の油でカラッとあげる。