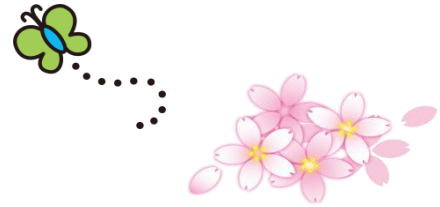
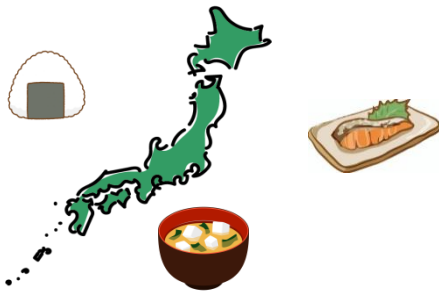


# 給食室より



春は寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期です。忙しくてつい朝食を食べずに一日をはじめてしまうこともあるかと思いますが、脳の働きが悪くなり、活動も十分に行えません。朝は忙しくて大変かと思いますが、バナナやヨーグルトだけでもよいので、一口でも朝ごはんを食べられるようにしましょう。

## 一年間を通して日本の郷土料理を提供しています



4月	東京	10月	山梨
5月	神奈川	11月	長野
6月	新潟	12月	岐阜
7月	富山	1月	静岡
8月	石川	2月	愛知
9月	福井	3月	三重

各都道府県の特徴を生かし、保育園でも提供できるようにアレンジして提供していきます。野菜や地域の独特の味付けで、口に合わず不人気の日もありますが、ほとんどが大人気でレギュラーメニューに入る献立もあり、色々なことが学べる良い機会になっています。献立表に記載してありますので、味などの感想を聞いて、おいしそうなものはご家庭でも取り入れてみていただけたらと思います。

## 今日のイチオシレシピ

### かじきのあずま煮（4～5人用） 魚の種類はお好みで。鶏肉も美味しいです

かじき	580g（5切れぐらい）	砂糖	15g	} タレ
しょうが	お好みで	しょうゆ	30g	
しょうゆ	7g	水	100cc	
酒	7g	白ごま	10g	
小麦粉	薄くはたく			

- \*かじきに下味をつけておきます。
- \*水分を少しとってから小麦粉を薄くつけ、油で揚げます。
- \*たれを合わせて加熱し、少し煮詰めます。
- \*揚げたかじきにさっとくぐらせて完成です。



### 今年度もよろしくお願ひします 栄養士 貝森

職員4名と非常勤で力を合わせて、衛生的に、美しく美味しい給食を提供出来る様、日々努力していきます。コロナの影響でいろいろと制限されていますが、少しでも楽しく食べられるよう工夫していきたいと思っています。なにかご質問やご相談などありましたら、いつでもお申し付けください。どうぞよろしくお願ひいたします。