

# ぱくぱく だより

2021年  
4月号



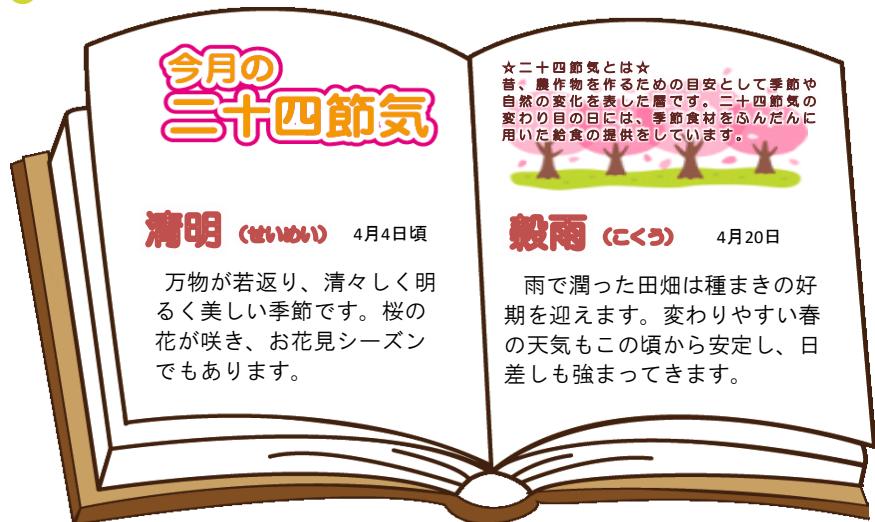
## ご入園、ご進級おめでとうございます。

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、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お願ひいたします。

暖かな陽気と共に、新しい1年がスタートしました。給食室では、子ども達が、食べやすいように野菜を小さ目に切ったり、柔らかく茹でたり、しています。野菜が苦手な子も多いと思いますが、みんなで、楽しく給食を食べましょう。少しずつで良いので、残さず食べてもらえるように 美味しい給食を作りたいと思います。  
(給食室より)



«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
- 2.栄養価が高い
- 3.新鮮で安い
- 4.環境にやさしい

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たら、盛り付けをし最後に刻みのりをかけて完成です。