



令和8年度 麗湖こども園



～ 春号 ～

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。今年度もよろしく願いいたします。

**楽しくておいしい給食に**

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

**こだわりポイント**

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

**はじめての箸選び**

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- 素材…木製か竹製
- 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

園の給食で子ども達に人気のレシピを紹介します。ご家庭でもぜひお子様と一緒に作ってみてくださいね。新たな発見や良いコミュニケーションのきっかけになればうれしいです(^ ^)

### ☆ 鮭のバター醤油焼き ☆

材料(幼児4人分)

鮭	180g
塩	1g
しめじ	40g
たまねぎ	48g
にんじん	32g
バター	6g
みりん	2.5g
こいくちしょうゆ	8g

- ① 鮭に軽く塩を振り焼く
- ② しめじを一口大に、たまねぎとにんじんは細切りにしておく
- ③ 切った野菜をバターでしんなりするまで炒め、しょうゆとみりんで味を整える。
- ④ 焼きあがった鮭に炒めた野菜をのせてできあがり！

・ごはんが進む味つけです！季節によって色々な野菜を使ってみてくださいね☆  
ホイルに包んで蒸し焼きもおいしいですね！ぜひご家族でもたのしんでください♪