



《毎月19日は食育の日です》

自然のリズムによりそう 二十四節気

二十四節気は、自然の変化から季節を感じ、日本では農作物を作るための目安とされてきました。2月の立春から始まり2週間ごとに節気は変わります。春分、夏至、秋分、冬至の四つの時期に春夏秋冬それぞれの季節のピークを迎え大寒で締めくくられて1年となります。1年を通じて安定した収穫量の確保や計画的な栽培のために、天候に左右される農業の目安として大変便利なものでした。またその時期にとれる食材（旬な食材）を食べることにより、夏の暑さや厳しい冬の寒さにも耐えることができる丈夫な身体をつくり、生活を営んできました。

今月の二十四節気は清明と穀雨です。春になりすべてのものが清らかで生き生きとし、穀物を潤す春の雨が降る時期のことをあらわしています。食事はこの時期に旬を迎える竹の子やもぎ、山菜などを食卓に取り入れてみてください。

ご入園、ご進級おめでとうございます。

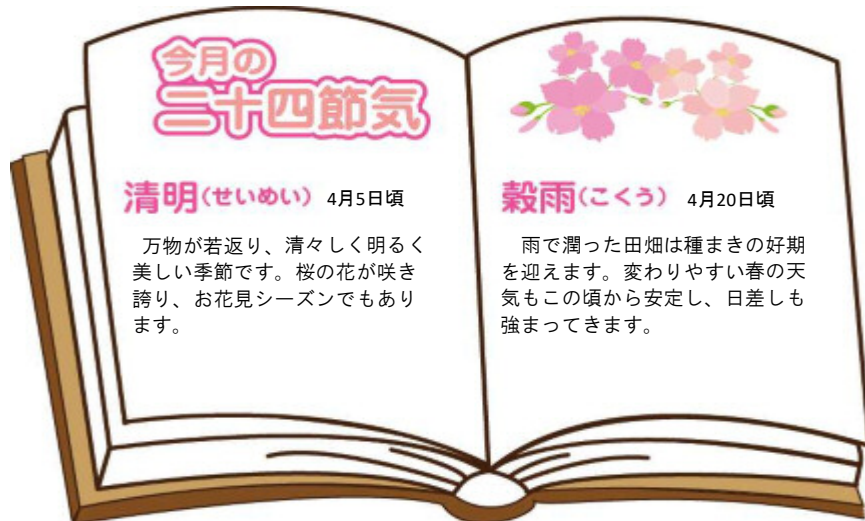
柔らかな春の陽ざしに心む季節、新年度になりました。子どもたちにとってはお部屋の移動や新しい先生、お友達など新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。園での生活に早く慣れてもらうためにも4月の給食は子どもたちにとって、食べやすく人気の高いメニューを多くしました。お友達との給食の時間が待ち遠しくなったり、ホッと落ち着く時間になるよう子どもたちをサポートできればと思います。

これから1年間、旬を感じていただける給食の提供と、食に興味関心がわくような食育を行ってまいります。

ご入園、ご進級おめでとうございます。給食調理を担当する横田(旧姓三縞)です。子供たちと楽しく食育やクッキングを行っていきたくと思います。よろしくお願いたします。

<今月の予定>

24日 誕生日会



竹の子と大根のおかか煮

【約4人分】

竹の子(水煮)・・・約200g
大根・・・1/4本
人参・・・1/2本
水・・・具材がかぶる程度の水
醤油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2



- ①人参は厚さ3mm程度のいちよう切りにします。
- ②竹の子と大根は食べやすい大きさに切ります。
- ③鍋に①②の材料と具材がちょうどかぶるくらいの水を入れ火にかけます。
- ④沸とうしたら中火にし材料が柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤材料が柔らかくなったら醤油・みりんを入れ弱火にしコトコト煮ていきます。
- ⑥材料に味が染みたらかつお節を入れさっと混ぜ完成です。

