



食育だより

## ふたぼっ子



第二双葉幼稚園  
給食室  
令和4年度 4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のおともだちと会えるのを会えるのを楽しみにしていました。幼稚園では、子ども達が給食の時間を心待ちにし、みんなで楽しく食事することが出来る様、様々な献立を取り入れています。園児の健やかな成長を願い、一人一人の発育、発達状況を把握し、離乳食やアレルギー食にも配慮しています。また、旬の食材や地元の食材を取り入れ、安心・安全な給食づくりをし、毎日元気に過ごせるよう食事の面からサポートして参りますので何かありましたらご相談ください。

### 4月の食材・・・新玉ねぎ

冬の間にエネルギーを蓄えている新玉ねぎは栄養がいっぱいです。普通の玉ねぎと違って、表面の皮が薄く、水分量が多く甘みがあるのが特徴です。表面に傷がないもので、硬く締まりがあって、ずっしりと重みを感じるものを選んでください。



### 旬の食材で朝ごはんを食べよう

4月は新しい環境にともない、体調を崩したり、生活のリズムが乱れがちです。朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

### ○玉ねぎの甘みたっぷり♪オニオンスープ

材料（1人分）

- 新玉ねぎ・・・8分の1個
- コーン・・・大さじ1
- コンソメの素・・・小さじ1
- 水・・・130CC
- 塩・・・少々
- 水・・・130CC
- 塩・・・少々

（作り方）

- ①新玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水を入れ火にかける。
- ③沸騰したら、新玉ねぎを入れる。再び沸いたら、コンソメとコーンを入れる。
- ④塩で味を整える。



○残り物のお野菜を入れたり、ベーコンや、溶き卵を加えるとバランスもよくなります。簡単ですので忙しい朝ごはんにもぴったりです。是非作ってみてください。

