

## ご入園、ご進級おめでとうございます

春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年度も、旬の食材をたくさん使い、心と体が元気になるような美味しい給食を作っていきたいと思います。

どうぞよろしく願いいたします。



### 旬のアスパラガスで新陳代謝アップ

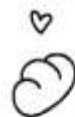
アスパラガスには、アスパラギン酸というアミノ酸が含まれていて新陳代謝をよくして疲労回復を促します。栄養素を逃がさないために、ゆですずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法がおすすめです。

保育園では、グラタンやつくねに入れる予定です。

旬のお野菜をおいしく味わいましょう。

### 脳のエネルギーの源は 毎食欠かせない炭水化物

新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させたりするためには炭水化物が欠かせません。脳のエネルギー源となるのは、炭水化物の中の「糖質」だけです。ごはん・パン・麺などの主食を毎食欠かさずしっかりとって、元気いっぱい毎日過ごしましょう。



### 4月のおやつ

### チヂミ

#### <材料>

にら	1/3束
たまねぎ	1/4こ
にんじん	1/4本
ごま油	適量

☆

薄力粉	35g
片栗粉	25g
塩	少々
水	100cc

★ [ しょうゆ 大さじ1 酢 大さじ1 さとう 少々 ]  
 [ ごま油 小さじ1 いりごま 大さじ1 ]

1. にらは2センチ幅に、たまねぎは薄く、にんじんは千切りにそれぞれ切る。
2. ☆の材料を混ぜ生地をつくり、1の野菜を入れさっくりと混ぜ合わせる。
3. ★を全部混ぜ、チヂミのたれをつくる。
4. 熱したフライパンにごま油をいれ、2の生地を薄くのはし両面をカリッと焼く。
5. 焼きあがったチヂミを食べやすい大きさに切り、たれをかけたら出来上がり！！

