



# 給食だより 4月号



平成 30 年 名北ゼンヌ幼稚園栄養士安立恵里香

みなさん、ご入園・ご進級おめでとうございます✿

新しい生活にドキドキ・わくわくしますね！

わたしもこれから始まる新しい生活に今から楽しみです♡

12 日から給食が始まります！たくさんおかわりを用意して給食室で待っていますので、いっぱい取りに来てくださいね♪



## 春と言えば、「お花見」

お花見とは日本人が古来から楽しみにしていた行事です。

### ★「花見＝桜」は平安時代から★

奈良時代では花と言えば、梅や萩などを指していましたが、平安時代の貴族たちは桜を春の花の代表格として、花見の宴を開いて楽しんでいました。



### ★お花見で豊作祈願★



桜は「春になって山から下りてきた田の神様が宿る木」とされていたため、桜の味き方でその年の収穫を占ったようです。

「サクラ」の語源には諸説あるようですが、

「サクラ」の「サ」は田の神様、「クラ」は神様の座る場所



⇒「サクラ」は田の神様が山から里に降りてくるときに、いったん留まる依代(よりしろ)

を表すとされているそうです。

豊作を願って、桜のもとで田の神様を迎え、料理やお酒でもてなすことが本来のお花見の意味だそうです！！

始めまして。栄養士の安立です。たくさんおかわりを取りに来てくれるように、おいしい給食を作っていきます♡よろしくお願ひ致します♪



2018年

## 4月献立表

名北ゼンヌ幼稚園

日	曜日	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	エネルギー	蛋白質	脂質
			体を作る	体の調子を整える	働く力になる	kcal	g	g
12	木	ミートボール かぼちゃの煮物 小松菜とえのきのお浸し ご飯	肉団子	かぼちゃ、小松菜、えのき	米、砂糖、油	250	7.1	7.1
13	金	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 いんげんのごまあえ ご飯	豚肉	玉ねぎ、いんげん	米、砂糖、油、里芋 すりごま	249	7.1	7.1
16	月	コーンコロケ 春雨サラダ きんぴらごぼう ご飯	コーンコロケ、ツナ、春雨	きゅうり、ささがきごぼう、にんじん	米、油、砂糖、ごま油	248	7.0	7.0
17	火	鮭の甘辛焼き ひじきの煮つけ ポテトサラダ ご飯	鮭、ひじき、油あげ	きゅうり、にんじん	米、油、砂糖、マヨネーズ じゃがいも	251	6.9	6.8
19	木	麻婆豆腐 ナムル 大根の煮物 ご飯 ミニゼリー	木綿豆腐、豚ミンチ、赤味噌	ねぎ、もやし、にんじん、ほうれん草 大根	米、油、砂糖、ごま油	247	7.2	7.0
20	金	豚肉のすき焼き風 大豆の煮物 きゅうりとわかめのサラダ ご飯	豚肉、大豆、わかめ	白菜、ねぎ、きゅうり	米、油、砂糖	247	7.1	6.9
23	月	厚揚げのそぼろあんかけ れんこんのきんぴら キャベツのゆかりあえ ご飯	厚揚げ、豚ミンチ	れんこん、にんじん、キャベツ	米、油、砂糖、ごま油	251	7.0	6.9
26	木	ケチャップポーク 切干大根の煮付け マカロニサラダ ご飯	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、切干大根、きゅうり コーン	米、油、砂糖、マヨネーズ	250	6.9	7.0
27	金	炊き込みごはん しゅうまい こんにゃくの煮物 ブロッコリーのおかかあえ	鶏肉、油揚げ、しゅうまい	にんじん、ささがきごぼう ブロッコリー	米、油、砂糖、こんにゃく	252	6.9	7.1

※献立は材料の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。