



# 給食だより

我孫子市立保育園  
令和8年4月号



## 給食レシピ紹介

ひじきのサラダ(4/22)

【材料】子ども8人分(作りやすい量)

・乾燥ひじき…10g

(缶詰やパウチで市販されている、水戻し済みのひじきを使う場合は80g)

・キャベツ……160g(葉3~4枚くらい)

・人参……………40g(1/4本くらい)

・ハム……………60~70g

・サラダ油……大さじ1と1/3

・塩……………ひとつまみ

・しょうゆ ……小さじ1強

・酢……………大さじ1強

・砂糖……………小さじ1弱

〈子ども1人分〉	
・エネルギー	46kcal
・たんぱく質	2.0g
・脂質	3.2g
・食塩相当量	0.5g

【作り方】

- ① 乾燥ひじきはたっぷりの水に20分くらいつけて戻したら、ゆでて冷水にとり、ザルにあけて水気を切る。
- ② キャベツ、人参は短めのせん切りにし、ゆでて冷水にとり、手で絞って水気を切っておく。ハムも短めの千切りにしておく。
- ③ サラダ油、塩、しょうゆ、酢、砂糖を合わせてドレッシングを作る。(そのままでも構いませんが、小鍋で混ぜながら少し煮つめると、酸味が飛んでまろやかになります)
- ④ ①②を③のドレッシングであえ、冷蔵庫で冷やす。

## おしらせ

★保育園の事務所前に、その日の給食とおやつを展示しています。献立や盛り付け量の参考にしてみてください。

★給食だよりで紹介した給食レシピは、我孫子市ホームページの「給食レシピ」からも見られます。ぜひご活用ください。

★食事で困っていることや、作ってみたい給食レシピなどがあればいつでもお気軽にご相談ください。



## ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。子どもも大人も環境が変わって疲れやすい時期です。「早寝・早起き」、「三度の食事をきちんととる」などに気をつけて生活リズムを整え、元気に新年度をスタートしていきましょう。



## 朝食を食べましょう

1日のスタートである朝食を食べることはとても大切です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳と体にスイッチが入ります。保育園では午前中に体を活発に動かしたり、製作活動などで頭を使ったりします。朝食をしっかり食べて登園し、園で楽しく元気に過ごしましょう。



## 朝食づくりのアイデアは？

朝から毎日「がんばって作らなきゃ」と思うと大変です。短時間でも無理なく用意できるものを活用し、親子で毎朝食べることを大切にしましょう。

- 前日の夕食を少し多く作って取り分けておくと、朝食にも使えます。(汁物があると便利)
- 冷凍食品(冷凍野菜・冷凍麺など)や冷凍ごはんを常備しておくと安心です。
- シリアルや納豆、ヨーグルト、チーズ、バナナ、手で持って食べられるパンなど、すぐに使えて子どもが好きな食材を常備しておくと便利です。



3歳児クラスに進級すると朝のおやつがなくなります。朝食を食べて登園する習慣をつけましょう。