



わくわくランチ



令和7年度 西脇こども園 管理栄養士

* * ご入園・ご進級おめでとうございます * *

日増しに暖かくなり、春の訪れを感じるようになりました。今年度も子どもたちに「おいしい!」「また作って!」と言ってもらえるランチ・スナックを提供できるよう努めていきたいと思ひます。季節のメニューや人気メニューのレシピも掲載していきますので、ご家庭でもぜひお試しください。今年度もよろしくお願ひいたします。

✿ 西脇こども園のランチ・スナックの特徴 ✿

西脇こども園のランチ・スナックの特徴を紹介します。

★手作りのランチ・スナック★

西脇こども園は毎日手づくりのランチ・スナックを提供しています。

★アレルギー食材基本除去★

アレルギー食材(卵・魚卵・乳・ナッツ類)は基本除去しています。そのため、アレルギーを持っている園児もみんなと同じランチを安心して一緒に食べることができます。

食物アレルギーのないお子さまは、卵・魚卵・乳・ナッツ類は基本除去しているため、ご家庭で積極的に食べていただきますようお願いいたします。

火曜日、金曜日は普段除去しているアレルギー食材を提供することがあります。細心の注意をはらいながら調理しています。

★離乳食も提供★

中期(7~8か月頃)からの離乳食を提供しています。煮物や汁物のだしは昆布とかつお節を使用しています。離乳食の進み方によって、ごはんや食材の柔らかさ、味付けを個人に合わせて提供しています。



ちょこっと! 豆知識

さわらの漢字は、魚へんに春と書きますが、これは鱧が春先に多く獲れることから春の訪れの意味をもつ「鱧」と書くようになったそうです。

西脇こども園では、4月18日のランチで鱧の塩焼きを提供します。

旬の食材



春キャベツ

春キャベツは葉が柔らかくて甘みがあり、みずみずしいため、サラダにするのがおすすめです。また、風邪予防や疲労回復に効果のあるビタミンCなどの栄養素は水に溶けやすいため、加熱調理する場合は、スープなどの汁物に入れると栄養素を損なうことなく吸収できます。



たけのこ

たけのこには、カリウムやビタミンE、葉酸などが含まれています。また、切り口に白い粉がみられることがありますが、これはアミノ酸の一種であるチロシンと呼ばれるもので、うま味の素です。

選ぶときは、穂先が黄色く、重みを感じられるものをおすすめです。



ゆかりつくね ~卵・乳・小麦粉不使用~4月11日提供



【材料(4人分)】

鶏ひき肉	280g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ	60g (約1/3個)
ゆかりふりかけ	3g
大葉	4枚
片栗粉	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
油	大さじ2

【作り方】

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで500W1分程加熱し水切りする。
- ② 玉ねぎと大葉をみじん切りにする。
- ③ ボウルにすべての材料を入れ、まとまるまでこねる。
- ④ お好みの大きさに丸め、中火で熱したフライパンに油をひき、両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 少量の水を入れ、火が通るまでふたをし、弱火で5分程蒸し焼きにする。