

～お子様と一緒に読みください～

## <4月の給食よい>

### 1年生初めての給食



1年生初めての給食はなかよし田んぼのもち米で赤飯を炊きました。

### たけのこの土佐煮

地元の北條農園さんより、朝堀りのたけのこを届けていただきました。



米のとぎ汁でゆがいて下ごしらえをしました。掘りたての旬のたけのこは、とてもやわらかく、おいしい土佐煮ができました。



### 春野菜のかきあげ丼

菜の花やウドなど、春の野菜で作った手作りのかきあげです。ごはんのせて丼ぶりにしました。



### うの木さんのフィットチーネ

うの木さんのフィットチーネです。今月はミートソースをかけました。



### 五目おこわ

5月のおこわは五目おこわでした。9種類の具が入った具たくさんのおこわでした。



### 4月のおたんじょう給食



4月うまれのみなさんです

おたんじょう給食のデザートはきらきらゼリーです。



さわやかな季節になりました。今が旬の農作物を食べているでしょうか？旬のものは、ほかの時期と比べておいしいうえに栄養も豊富です。

#### 春キャベツ



体を元気にするビタミンCが豊富な野菜です。春キャベツは、食べるととても柔らかく緑色も鮮やかです。

☆給食では・・・ → 5/10 春キャベツの塩こんぶあえ

#### たけのこ



春の味覚を代表する食べ物です。掘りたてのやわらかいたけのこは、この時期しか食べることができません。

☆給食では・・・ → 5/8 たけのこおこわ

#### アスパラガス



春から夏にかけて収穫します。旬の時期のアスパラは甘みがあり、やわらかいののに歯ごたえがあります。

☆給食では・・・ → 5/9 アスパラのクリーム煮

#### あさり



あさりの身は春になると太って大きくなり、おいしいエキスもたっぷり入っています。鉄分など栄養も豊富です。

☆給食では・・・ → 5/18 あさりのチャウダー