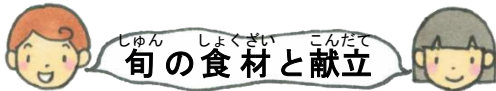


きゅうしょくだより

令和7年4月

古川保育園

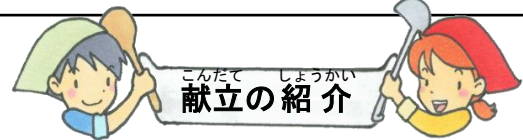


入園、進級にあたり食べやすい献立、
ごはんに合う献立を中心にしています。
川崎市ホームページにレシピを公開して
いますので、ご家庭の食事作りにも参考
にしてください。

～今月の新献立～

●米粉黄名粉クッキー

米粉を使用した黄名粉のクッキーです。
黄名粉には鉄やカルシウムなどの栄養素が豊富
に含まれています。



●キャベツ

市内農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に
次いで第4位に収穫量が多い野菜です。主に
高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツ
を始め、秋から冬にかけても栽培されています。
今月は、胡麻和えやソテーとして登場します。

【川崎市公式HP】保育園の給食献立と給食レシピ

ご入園・ご進級

おめでとうございます

暖かな春の日差しとともに新年度がスタートし
ました。園では、おいしい給食を用意して、楽
しい園生活を支えてまいります。

新年度が始まり、慌ただしい日々だと思いき
ますが、朝ごはんを食べて元気に1日を始めましょ
う。

～朝ごはんの魅力～

① 栄養補給

眠っている間に使った
エネルギーを補給します。

② 便秘予防

胃に食べ物が入ると、大腸がぜん動運動を起
し、排便が促されます。

③ 学力向上

朝ごはんと学力に関係があることが全国
学力・学習状況調査で出ています。

※文部科学省「できることからはじめてみよう早

ね早おき朝ごはん」参照

④ 体温上昇

寝ていた間に低下した体温を上昇させ、
1日の活動の準備をします。



保育園レシピ

朝ごはんやおやつにつく
てみてください！

◎みそネーズおにぎり (子ども5人分)

- ・米…150g (1合) ・味噌…3g (小さじ1/2)
- ・マヨネーズ…5g (小さじ1強)

- 炊飯し、おにぎりをにぎる
- 味噌とマヨネーズを混ぜる
- ①に②をぬり、トースターで焼く

◎ごまトースト (子ども4人分)

- ・食パン (6枚切) …2枚 ・砂糖…8g (小さじ1)
- ・白すりごま…10g (小さじ1と1/2)
- ・バター…15g (小さじ1と1/4)

- 柔らかくしたバターにすりごま、砂糖を
混ぜてペースト状にする
- 食パンに①をぬり、トースターで焼き色
がつくまで焼く

きゅうしょくしつ

給食室をのぞいてみよう！

給食室の大きな窓から
調理している様子を見る
ことができます。

