

きゅうしょくだより

令和8年4月 古川保育園

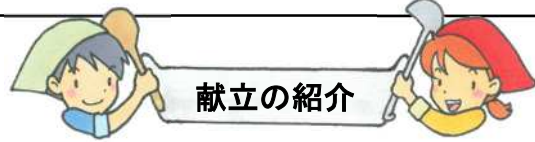


旬の食材と献立

●キャベツ

川崎市の農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫の多い野菜です。主に高津区で収穫されており、春キャベツを始め、秋や冬にかけても栽培されています。柔らかく水分の多い春キャベツは、火を通すことで、甘みが増して食べやすくなります。

今月は、胡麻和えやソテーとして登場します。



献立の紹介

入園、進級にあたり食べやすい献立を中心にしています。川崎市ホームページでは、4月から新しい給食ページでレシピを公開します。ご家庭の食事作りにもご活用ください。

今月のおやつ

●スパゲティナポリタン

トマトケチャップで味付けして炒めた、日本独自のスパゲティです。横浜市のホテルで考案されました。

新ページ
4月から公開



【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



暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。

新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、保育園では美味しく、楽しい給食の提供に努めてまいります。1年間よろしく願いいたします。

元気の合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」



新年度は環境や生活リズムが変わり、大人も子どもも疲れの出やすい時期ですね。朝の忙しい中、朝ごはんを用意するのも食べるのも難しい時もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと午前中元気に遊べないことや、昼ごはんを早食いするため肥満につながりやすいということもあります。

朝ごはんを食べるには30分前には起きる「早起き」、早起きのためには「早寝」といったように『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子ども達の成長のためにとっても大切です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。