



栄養だより



空とぶくじら幼稚園

令和7年度4月1日発行

色とりどりに咲く花とともに、春も深まって参りました。

ご入園、ご進級おめでとうございます。

給食では無添加、国産のものを使用して給食を作っています。

子ども達には丈夫な身体を作るために、安心安全な園の給食をしっかり食べて、健やかな一年を過ごしていただきたいと思います。

◇感染症に負けない身体づくり◇

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

☆簡単☆

マクロビレシピ



☆キャベツピラフ☆

●材料 4人分

- ・ご飯 4合
- ・キャベツ 200g
- ・油揚げ 2枚
- ・白ねぎ 50g
- ・玉ねぎ 100g
- ・味噌 20g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま油 少々

●作り方

- 1.鍋に油揚げをいれ、空炒りする。
- 2.油揚げを一度取り出し、その鍋にごま油を入れ、白ねぎ、玉ねぎを軽く炒める。
- 3.キャベツをいれ、強火でさっと炒める。
- 4.炒まったら、味噌、醤油、塩を入れ、味を整える。
- 5.最後に、炒っておいた油揚げをいれる。
- 6.炊いたご飯に具材を混ぜて完成！