



若葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から1か月が経ち、少しずつ新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出てくるともありません。ゆったり食事を楽しめるように配慮していきたいと思ひます。



保育園の給食で大事にしていること

- 成長期にふさわしい献立の作成と子どもたちの発達に合わせた調理方法の工夫
- 季節感のある食事
和食を中心に様々な食品を組み合わせ、旬を大切に、行事食、伝統食、国産品を取り入れた献立
- より安全、良質な無（低）添加食品の使用
だしは天然素材のものを使用（煮干し、混合削り節、かつお節、鶏がら）
無添加のハム、ベーコンを使用
- 手作りよる本物の味
カレーやシチューのルー、ドレッシング、まんじゅうのあんこ、イースト菌で発酵させたパン、ケーキなど
- 薄味
味付けを薄味にして、食品そのものの味を生かすとともに健康増進への配慮
- 衛生管理マニュアルによる衛生管理の徹底
野菜や果物はすべて加熱処理または消毒処理
- 菜園活動
保育園で野菜を栽培し、収穫物を給食に取り入れ、クッキング保育を実施する。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	374±10%	391
たんぱく質(g)	18~22	19.4
脂肪(g)	18未満	15.6
塩分(g)	~1.5	1.8

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	473±10%	495
たんぱく質(g)	17~21	19.6
脂肪(g)	16未満	13.9
塩分(g)	~1.4	1.5



豊殿保育園 給食員より

新年度が始まり1か月が経ち、新入園児も園の生活に慣れてきたようです。過ごしやすい季節になり、園庭で思い切り遊び、おなかをすかせた子どもたちは「おいしいねー、おかわりちょうだい！」と言いながら、とてもよく給食を食べてくれます。

5月は子どもの日のメニューで「竹の子ご飯」と「カレーちまき」が提供されます。「竹の子」は子どもの健やかな成長を、「ちまき」も同じく成長と健康を願ひ、また災いから身を守る意味も込められているそうです。このように保育園では季節ごとに色々な行事食が出来ます。子どもたちが楽しみにしてくれる給食になるように、心掛けていきたいと思ひます。



まるこ保育園 給食員より

新年度が始まりました。入園当初は給食室まで大きな泣き声が聞こえましたが、一週間もすると、給食の時間椅子に座って食べ物を前にしている姿が見られました。

年少組に給食を食べに行くと、未満児クラスから進級した子が、嬉しそうにお弁当箱を見せてくれました。自分のお弁当箱というのが、大きくなったんだと誇らしく嬉しいことが伝わってきます。「大きくなったから、前よりもっと食べられるね」と声を掛けると、大きな口であ〜んと食べて見せてくれます。そして、一人が見せてくれると、それに反応した周りの子たちも、次々に「みてみて〜！」と食べる姿を見せてくれます。とてもかわいらしいです。先生や、周りの子たちに影響されて共に育っていく、保育園は本当に良いところだなと実感しています。食べる力は、生きる力です。毎日「食べたい」と思ってもらえるような給食を作り一緒に食べ、保育園の子ども達の食べる力、生きる力を一緒に育んでいきたいと思ひます。



◇きゅうりとひじきのマリネ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
きゅうり	30 g	150 g	① きゅうりは乱切り、人参はせん切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ② ひじきは水でもどしてからやわらかくゆで、流水で冷まし、水けをきる。 ③ ①、②に混ぜ合わせたAを加えて20分ほど漬け込む。
人参	8 g	40 g	
芽ひじき(乾)	1 g	0 g	
しょうゆ	3 g	14 g 小 ^さ 2 ¹ / ₃	
酢	3 g	14 g 大 ^き 1弱	
砂糖	0.5 g	2 g 小 ^さ 2 ¹ / ₃	