



さわやかな風に暖かい日差しが感じられ、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。子どもたちは新しい環境にだいぶ慣れてきたようです。連休明けは疲れが出てくることもありますので、安心して食事が楽しめるよう引き続き配慮していきたいと思います。



保育園の給食づくりで大切にしていること

- 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
和食を中心にさまざまな食品を組み合わせ、旬を大切にしながら、行事食・伝統食・国産品を取り入れた献立を提供しています。
- 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しています。
(煮干し、混合削り節、かつお節、鶏がら)
また、無添加のハム、ベーコンを使用しています。
- 手作りによる本物の味
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、ケーキなどを手作りしています。
- 薄味
味付けは薄味を心がけ、食品そのものの味を生かすとともに健康増進にも配慮しています。
- 衛生管理マニュアルに基づく衛生管理の徹底
野菜や果物は、すべて加熱処理または消毒処理を行っています。
- 菜園活動
保育園で野菜を栽培し、収穫した野菜を給食に取り入れるほか、クッキング保育を実施しています。

ちぐさ幼稚園 給食員より

新年度が始まり一か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃かと思います。給食室では「安心でおいしい給食」を大切に、子どもたちが食べやすいよう、やわらかく煮たり、小さく切ったりと工夫しています。

今の時期、アスパラガスはビタミンや食物繊維が豊富で体の調子を整える働きがあります。甘味のある新玉ねぎはやわらかく、スープやサラダにぴったりです。旬の食材の味を生かしながら、見た目も彩りよく調理することで、子ども達が楽しく食べられるように心がけています。これからも子ども達の成長を支える給食作りに努めていきます。



城下保育園 給食員より

新年度が始まり、早いもので一か月が経とうとしています。子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れ、給食の時間には「おいしいね」「おかわりしたよ」と、笑顔で食べたり、友だちとの会話を楽しんだりする姿が見られるようになってきました。進級して食量も増え、苦手な食材にも挑戦し、「これ食べられた!」とうれしそうに教えてくれる姿に、日々成長を感じ、私たちもあたたかい気持ちになります。

5月は子どもの日の行事食として「たけのこ御飯」を予定しています。たけのこは、成長が早く、まっすぐ伸びることから、子どもたちの健やかな成長を願うのにふさわしい食材です。春ならではの香りや歯ごたえも楽しみながら味わってもらえたらと思います。

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)	387±10%	365
たんぱく質(g)	18~21	19.3
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)	478±10%	469
たんぱく質(g)	17~21	19.5
脂肪(g)	16未満	13.9
塩分(g)	~1.4	1.5

食育クイズ

Q たけのこは、1日に何cm大きくなるでしょう?

1. 5cm 2. 30cm 3. 100cm

A 2. 30cm

たけのこは生長がとても早く1日に約30cmも大きくなります。みんなの背は1年でどのくらい伸びるかな?



◇さわやかキャベツ

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞ ① キャベツは短冊切り、きゅうりは半月切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ② パイン缶は汁をきり、食べやすい大きさに切る。 ③ ①、②に、混ぜ合わせたAを加えてあえる。
キャベツ	30 g	150 g	
きゅうり	15 g	70 g	
パイン缶	10 g	50 g	
塩	0.2 g	1 g 小 _き 1/6	
しょうゆ	1 g	5 g 小 _き 1弱	
酢	1 g	5 g 小 _き 1	

