

きゅうしょくだより

ご進級・ご入園おめでとうございます。
給食室では、旬の食材を取り入れ、安心安全でおいしいお給食を提供し、子どもたちの成長を支えられるように努めてまいります。
また、旬の食材に触れるなどの食育活動の機会を設け、食への興味関心を高めていけたらと思っております。

令和6年度 4月号
南水元いろは保育園

保育園の給食について

乳児クラス

成長や日々消費するエネルギーの補充等、身体は小さいですが多くのお栄養を必要とします。まだ胃も小さく、噛んで食べる力も十分でないため、一度にたくさん食べることが出来ません。

そのため、午前のおやつ(牛乳)・昼食・午後おやつ の3回に分けて提供します。

幼児クラス

噛む力は少しずつついてきていますが、まだ身体は小さく1度にたくさん食べることはできないため、昼食・午後おやつ の2回に分けて提供します。

- ・1日に必要な栄養量の約40%~50%を提供しています。
- ・自園調理の完全給食を実施し、和食を中心とした給食を提供します。
- ・旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心掛けています。
- ・週に1回程度、麦ごはんの提供をしています。

★保育園で初めて食べる食材がないよう、毎月の献立表をご確認お願い致します。

★玄関にて毎日の昼食とおやつを展示しておりますので、お迎えの際はぜひご覧ください。(幼児の喫食量の展示です)

★アレルギーや給食のことなど食に関するご質問等ありましたら、給食室までお気軽にお声掛けください。

旬の食材について

その食材が最もおいしく、栄養価が豊富になる時期のことを旬といいます。また、その食材が1年を通して1番出回る時期のため、価格も安くなります。給食でも、その月ごとの旬の食材を取り入れた献立を立てて提供します。

たけのこ



煮物やたけのこ御飯、すまし汁にしてもおいしいたけのこ。食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満予防の効果があります。

グリーンアスパラガス



血圧を下げ免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。茹でてサラダに、炒め物、お浸しやごま和えなどにピッタリです。

春キャベツ



水気を多く含みやわらかいため、サラダなどの生食に向いています。ふんわりしていて柔らかいものを選ぶのがおすすめです。キャベツから発見されたビタミンU(キャベジン)は、胃の粘膜を再生・強化してくれます。

給食室の紹介

管理栄養士	くどう りさ
	にいづま のあ
栄養士	かわむら あやか
調理師	くわばら ともこ
調理員	たかはし ゆりえ

1年間
よろしく
お願いします!