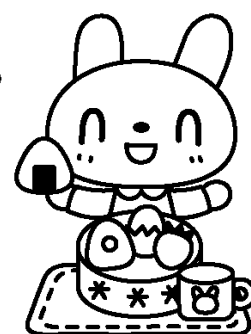




給食だより



ご進級・ご入園おめでとうございます



日々の食事を大切に、丁寧な食事作りをしていきます。子ども達が毎日楽しみにしてくれるような給食作りに励みます。お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。

4 月、5 月は子ども達が食べやすいメニューを多く取り入れた献立にします。
1 年間、よろしくお願いいたします。



今年度の取り組み



- 薄味の給食作りに気を付けます
- 旬の食材を取り入れた季節感のある献立にします
- 旬の食材に触れる体験をします（3～5 歳児）
（野菜のさやむきや皮むき等）
- 毎月の献立に郷土料理もしくは世界の料理を取り入れ、
いろいろな料理を知らせます
- りす組や幼児食に移行したひよこ組の食事は食べやすさに
配慮して作ります（例えば牛肉は噛み切りづらいので挽肉
に変更する・果物は種類を限定して保育所で初めて食べる
ことのないようにする等）

今年度の給与栄養目標量

未満児は 1 日の総必要量の 50%の割合を給食で摂ります

未満児

エネルギー	463Kcal
タンパク質	18.5Kcal
脂質	13.9g

以上児は 1 日の総必要量の 45%の割合を給食で摂ります

以上児

エネルギー	577Kcal
タンパク質	23.1g
脂質	17.3g

※給食で提供する給与目標量は今年度の男女比より算出しています

朝ごはんの役割

朝ごはんには、脳と体を目覚めさせる大切な役割があります。保育所では午前中、屋外で体を活発に動かすことが多くあります。朝が苦手な場合には、少量でもいいので、朝ごはんを食べる習慣がつけられるとよいですね。



「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつをきちんとしましょう。



今月の日本の郷土料理と世界の料理

23 日（水） うす焼き（岩手県）

盛岡市で親しまれている屋台料理。八幡宮のお祭りや初詣の際に屋台で売られていて、盛岡市の狭い範囲でのみ親しまれている。

25 日（金） マドレーヌ（フランス）

フランス発祥の焼き菓子のひとつ。貝殻の形とぽっこりとしたおへそが特徴的なお菓子。



レシピ紹介「筍のきんぴら」

材料：作りやすい分量

筍水煮	280g	しょうゆ	大さじ 1 強
人参	1/3 本	みりん	大さじ 1/2
竹輪	2 本	酒	小さじ 1
糸こんにゃく	1/2 袋	砂糖	大さじ 1/2

作り方：

- ① 筍、人参はいちよう切り、竹輪は輪切り、糸こんにゃくは 3 cm 長さに切る。
- ② 鍋に少量の油をひいて筍、人参、竹輪、糸こんにゃくの順に炒めて食材が柔らかくなったら調味料でさっと煮る。

