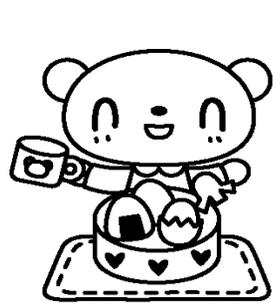




# 給食便り



## 新しい年度が始まります



ご進級・ご入所おめでとうございます。子ども達が楽しく元気に過ごせるよう、美味しい給食作りをしていきたいと思っています。また、朝ごはんは1日元気に過ごすために必要なものです。しっかり食べて登所しましょう。「美味しかったよ」の声がたくさん聞こえるよう努めます。1年間よろしくお祈いします。



### ◆今年度の取り組みとして◆

- 薄味の給食づくりに気を付けます
- 旬の食材を取り入れた季節感のある献立にします
- 旬の食材に触れられるような体験をします  
(野菜のさやむきや皮むき等)
- できる限り国産の食材、調味料を使用して給食づくりをします
- 東京オリンピック 2020 は延期となりましたが、月に1度世界の料理をメニューに取り入れます
- 安心・安全の美味しい給食づくりのために衛生面には特に気を付けます
- 入口を入った右手に給食の実物展示を置いています  
ぜひご覧になってください
- 献立表のレイアウトを変更させていただきました

### ★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	18.5g
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	575Kcal
タンパク質	23.0g
脂質	17.2g

※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



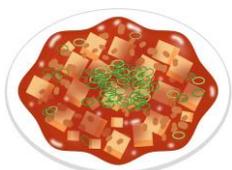
### 今月の世界の料理【中国】



中国は広大な国土の中で多種多様に発展してきた

4千年を超える歴史を持ちます。地域によって味付けも料理も大きく異なりますが、共通する特徴としては強い火力を用いる炒め物が多いことです。

今月は子ども達に馴染みのある、マーボー丼、バンバンジーサラダ、中華スープを28日(火)に取り入れました。



レシピは後日掲示板に♪

### 旬の食材



アスパラガス・絹さや・新玉ねぎ  
春キャベツ・新じゃが芋・筍・ふき  
うど・かぶ・菜の花

春野菜には苦みがある野菜もありますがその苦み成分は体の解毒作用の働きや新陳代謝を促進する働きがあります。

今の時期しか味わえない春野菜をご家庭でもぜひ味わってみてください!

