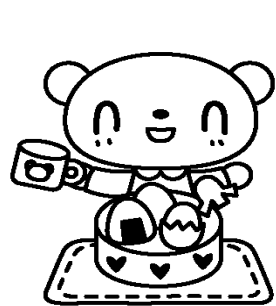




給食便り



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。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年間よろしくお祈りします。



☆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
- 毎月の献立に郷土料理を取り入れて和食の美味しさや各地域の料理を知らせます
- 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豚挽肉に変更する・果物は種類を限定して保育所で初めて食べることをしないようにする等)

★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 18.5g

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



日本の郷土料理



第1弾の今月は東北地方の青森県・岩手県・福島県の郷土料理を入れました。豊かな自然に恵まれています。冬の寒さがとても厳しく、雪深いため、体が温まる料理が多くみられます。給食に取り入れた料理を紹介します。

4/5 (月) じゃじゃ麺 (岩手)

中国からの引きあげ者が、現地の家庭料理を盛岡で手に入る材料で再現したのが始まりと言われています。きし麺のような平打ち麺の上に肉みそときゅうり、長ねぎをのせて、お好みで卓上の調味料や薬味を加えかき混ぜながら食べます。



4/7 (水) みそかんぷら (福島)

食糧難でじゃが芋がお米の代わりに主食として食べられていた頃に生まれたと言われていています。売り物にならない未成熟の小さい芋を集めて作ったのが始まりのようです。皮つきのまま多めの油で炒めて火を通し、味噌と砂糖を加えて味が染みまで煮詰めて作ります。



4/14 (水) せんべい汁 (青森)

江戸時代に八戸地方で生まれたとされます。せんべい汁のせんべいは南部せんべいの中でも専用に焼き上げた「鍋用せんべい」を使用します。これを手で割ったものを一般的にしょうゆベースの鶏や豚の出汁でごぼう、きのこ、ネギ等の具材と煮たてる。すいとんの歯ごたえを強くしたような食感です。



4/30 (金) すき昆布の煮物 (岩手)

すき昆布は三陸沿岸北部が主な産地です。昭和44年頃普代村で昆布の養殖開始と同時にすき昆布加工が始まり、すき昆布の煮物が作られるようになったそうです。小女子や身欠きにしん、ホタテ等としいたけや人参を組み合わせた各家庭の味があるそうです。

