



給食だより

令和3年4月1日 あいあい浜寺中央こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

当園では、食事は「生命の源」という観点から、給食については、大変重要な保育と位置づけて取り組んでいます。旬の食材を使用したメニューや行事食、日本古来の伝統食や子ども達の大好きな中華・洋食メニュー、ご飯も白米だけでなく赤飯や十六穀ご飯、麦ごはんなどが登場します。

また、季節の野菜の収穫も行います。春にはいちごや玉ねぎ、じゃが芋、夏にはゴーヤやオクラ、秋にはさつま芋やみかん、冬には大根やかぶ等、畑で実際に野菜に触れたり、虫を見つけたり、子ども達はいきいきと走り回ります。園の田んぼでの田植えや稲刈り、梅干作りなど、子どもたちの安全を第一に考え、季節を感じ食に関心を持ってもらえるような体験いっぱいの食育カリキュラムです。

4月の食育



暖くなる春はたくさんの食材が旬を迎えます。旬の食材は、季節を感じるだけでなく、栄養も高まり食材が最も美味しくなる季節です。

その中でも、たけのこ・えんどう豆・ふきを子どもたちに調理する前にみてもらいます。

ふきはどこが食べられるところになるのか、えんどう豆を剥いたらどんな匂いがするか、自分たちでたくさんの発見をしてもらいます。



4月の行事として、いちごやたこさんウイナーなど子どもたちが大好きな料理を詰めたお弁当を園庭の桜をみながらいただきます。また、おやつには園手作りの桜餅が登場します。もち米から炊き上げ、桜の花びらの塩漬で風味付けています。春を感じてもらえるでしょうか?楽しみです。



旬の食材

春キャベツ… 2,5,8,12,21,23,28日
スナップエンドウ…16,21日
グリーンアスパラ…8,16日
絹さや…5,15,21,27日
ふき…14日
いちご…1,5,6,9,15,23,30日
生わかめ…2,7,9,22日
えんどう豆…22日
たけのこ…8日 しらす…20日
鱈…27日 鯛…9日



給食について

離乳食、おやつを含め、手作りを基本としています。

食材については、旬の食材を豊富に使用し、安心安全な食材にこだわっています。

給食にでる汁ものの出汁は、化学調味料を一切使用していません。お味噌汁は、いりこの腹と頭を除き、ミキサーで粉末にし、粉は濾さずにそのままお味噌汁として頂きます。すまし汁は前日からつけておいた昆布と無添加のだしパックを使い風味豊かなおだしをとります。スープは鶏ガラを煮込み、時間をかけておいしい出し汁をとっています。

素材の旨味を生かし、薄味を心掛け、お弁当給食や季節ごとの行事食、子ども達が喜ぶメニューも多く取り入れています。

★4月の栄養価 (幼児 給食・おやつ)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当園平均値	614	24.4	20