



清水台幼稚園
小規模保育つぼみ
4月 食育通信



御入園、御進級おめでとうございます。
今年度も給食室では、楽しく美味しく安全に食べていただけるように心がけながら給食を作っていきます。どうぞよろしくお願い致します。



”給食室から配布している献立表の見方”

献立表は材料を3色の色に分けて表示しています。
この分け方は栄養素が体の中で果たす役割によって分けて、バランスのとれた食生活をおくる目安とするための分類方法の1つです。

赤色の食品……血や肉や骨になるもの

魚介類や肉類と卵、大豆食品を含む豆類、乳製品も赤色の食品。
体を動かすのに必要な血や筋肉などを作る働きがあるのが赤色です。

黄色の食品……熱や力になるもの

米や小麦粉などの穀類や、バターや油などの油脂類も黄色の食品。
体を動かすエネルギーの素になる食品が黄色です。

緑色の食品……体の調子を整える

野菜類と果物、海藻類、きのこ類は緑色の食品。
緑黄色野菜やビタミンや食物繊維が豊富なのが緑色です。



今月の予定平均食事摂取量

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 |
|---------|-------|-------|-----------------------|-------|-------|--------|--------|
| 446kcal | 17.6g | 13.0g | 97mg | 1.9mg | 172ug | 0.28mg | 0.23mg |
| 345kcal | 12.0g | 9.4g | 123mg | 1.2g | 122ug | 0.20mg | 0.19mg |
| ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 | ←清水台幼稚園 ←小規模保育 つぼみ | | | | |
| 39mg | 3.4g | 2.5g | | | | | |
| 21mg | 2.1g | 1.9g | | | | | |

◎給食室・献立の取り組みを紹介します

・行事食

お正月、節分、雛祭りなど季節感を感じられる献立を取り入れます。

・世界の料理

今年度の5月から世界の料理にふれてもらおうと月に一度取り入れていこうと思います。

・黒米

昨年度から取り入れ始めた人気の黒米。
名前の通り真っ黒なお米を白米と混ぜて一緒に炊きます。
黒米にはミネラルがたくさん白米より含まれています。



・クッキング

昨年度は調理をする前の野菜の下処理などを手伝ってもらいました。
直接自分の手で触れ感触や野菜そのものの匂いを感じてくれたようでクッキングをした日の給食はみんないつも以上にたくさん食べてくれてい



・リクエスト給食

少しでも給食を楽しみにして欲しいと思い取り組みを始めました。
各クラスで話し合って好きな給食を一品あげてもらいます。
昨年度は給食では出ないようなピザやラーメンなどのメニューをリクエストしてくれました。

給食では食材そのものの味を生かすために、
ダシの味を大切にし、薄味を心がけています。

また少しでも子供たちに給食を楽しみにしてもらえるように
新しい取り組みもどんどん取り入れていきたいと思っています。



す。
います！



