



清水台幼稚園
小規模保育 つばみ
平成 30 年度

食育通信

御進級、御入園おめでとうございます。
給食を毎日楽しみにしていただけるよう
安全で美味しい給食を心掛けながら作っていきます。
どうぞよろしくお願い致します。

◎食育への取り組み

★行事食

七夕・ハロウィン・クリスマス・お正月など
季節を感じられる献立を取り入れています。
4/13 は入園・進級おめでとうメニューです。

★黒米

子どもたちに人気の黒米です。名前の通り真っ黒なお米と白米を混ぜて一緒に炊きます。
黒米にはミネラルがたくさん含まれています。

★クッキング

昨年度は学年に合わせて、調理前の野菜の下処理や調理のお手伝いをしました。
クッキングをした日の給食はいつも以上に食べてくれます。

★リクエスト給食

給食が少しでも楽しみになるように、各クラスで話し合って食べたい
給食を一品あげてもらいます。
昨年度はラーメンや、オムライス、パフェなどをリクエストしてくれました



お正月メニュー



リクエスト給食ラーメン



園で採れた栗でモンブラン

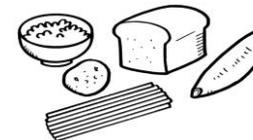
◎給食室から配布している献立表の見方

献立表は食材を赤・黄・緑に色分けして表示しています。

この3色は栄養素が体の中で果たす役割によって分けています。



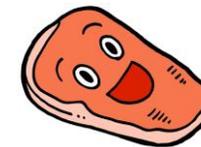
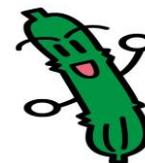
丈夫な筋肉や、骨、歯、血液などを
作ります。



エネルギー源になります。



体の調子を整えたり、
皮膚や粘膜を健康に保ちます。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
501kcal	18.0g	18.1g	645mg	121mg	1.2mg	164ug	0.43mg	0.64mg	35mg	3.3g	1.6g
458kcal	17.5g	14.5g	592mg	192mg	1.5mg	164ug	0.25mg	0.32mg	22mg	3.3g	1.6g

今月の平均摂取量

←清水台幼稚園

←小規模保育 つばみ