

平成 31年度

# 食育通信 4 月

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。お友だちとの食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



## だしはすべて手作り



園の給食で使われるだしをご紹介します。

- すまし汁→昆布・けずりぶし
- 味噌汁→けずりぶし

手間をかけて作るだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。煮物用はその日の汁物と同じだしを使用しています。

## ☆今月の予定摂取量☆

小規模保育園つぼみ

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
354kcal	13.3g	9.7g	177mg	1.7g	2.6g	1.0g

清水台幼稚園(おやつなし)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
314kcal	12.4g	7.3g	75mg	1.5g	3.1g	1.0

# 給食室の取り組み

## 行事食

七夕・ハロウィン・クリスマス・お正月など季節感が感じられる献立を取り入れています。

## 黒米

園では2ヶ月に1回程度主食を黒米にしています。

ビタミンやミネラルが多く、目の病気予防が得られると言われています。

## クッキング

学年に合わせて調理のお手伝いをしています。

自分たちがお手伝いした給食はいつもよりたくさん食べてくれています。



## リクエスト給食

給食のお楽しみとして、リクエスト給食を実施しています。

昨年度はラーメンやオムライス、チーズバーガーをリクエストしてくれました。

## お誕生日会

お誕生日会の日に毎月手作りのおやつを提供しています。

子どもたちはとても楽しみにしてくれています。

節分メニュー



リクエスト給食



黒米



お誕生日会



クッキング

