



食育通信



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような給食作りに努めてまいりたいと思います。



給食室の取り組み

行事食

七夕、お正月、節分など季節を感じられる献立を取り入れています。



主食

園では月に1度程度、主食を黒米、麦ごはん、発芽玄米にしています。不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルが補給できます。



お正月メニュー



黒米



ラーメン



りんごのショートケーキ

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巻き寿司、ハンバーグカレ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。季節感が出るように、できるだけ旬の食材を使用しています。



おもな栄養素をチェック!

たんぱく質 → おもに1群
骨や筋肉、血液などをつくります

カルシウム → おもに2群
丈夫な骨や歯をつくります

カロテン → おもに3群
体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます

ビタミンC → おもに4群
体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます

炭水化物 → おもに5群
エネルギー源になります

脂肪 → おもに6群
エネルギー源になります

⇒赤

⇒緑

⇒黄

園から配信している献立表は、赤・緑・黄の3色の色に分けて表示しています。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。



だし汁はすべて手作り!



だしは毎回手作りしています。

- すまし汁→昆布・削り節 ★煮物用はその日の汁物と同じだしを使用しています!
- みそ汁→削り節

自然の食材からとっただしは、市販のものとは違い、優しい味がします。

☆3月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色)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
510kcal	18.2g	15.9g	224mg	2.1mg	3.4g	1.9g
427kcal	15g	12g	92mg	1.6mg	3.4g	1.7g

☆4月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
419kcal	15.2g	13.2g	188mg	1.7mg	2.9g	1.7g
414kcal	14.8g	15.5g	87mg	1.6mg	3g	1.6g