



# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 給食室 2021.4.1

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、心新たに美味しい給食作り、食育活動に取り組みたいと思っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味・食べやすい切り方・盛り付け・彩りを考えた献立を考え、一年間の心と体の健やかな成長を願っています。



## 保育園の給食について



乳幼児期は心身の発育・発達が著しい時期で、多くの栄養素が必要になります。給食の給与目標量は、乳児で一日量の50%、幼児で45%を補えるように献立を考えています。

旬の食材をはじめ、なるべく多くの食材を使用し、天然の出汁、国産食材の使用など安全・安心な給食提供をしています。また、保育園のお茶はアレルギー等の配慮も含め通年ほうじ茶を使用しています。

毎月の献立表には、一日の摂取カロリー・たんぱく質・炭水化物・脂質・食塩相当量の月平均摂取量をお知らせしています。



## 4月の誕生日会献立

### ☆きゅうしょく☆

- ・たけのこごはん ・鶏の竜田揚げ
- ・ポテトサラダ ・清見オレンジ
- ・春キャベツのみそ汁

### ☆おやつ☆

- ・いちご大福（3～5歳）
- ・いちご蒸しパン（0～2歳）

## おいしい春の味、旬のたけのこ

春の味覚を代表する旬の食材、たけのこ。シャキッとした歯ごたえを感じるのは、食物繊維の塊で、便秘予防に効果があります。また、アクが強いので食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。たけのこご飯、天ぷら、煮物、お吸い物など色々な調理方法で、春を感じてください。

### 💡豆知識💡

「筍」という漢字は「竹」と「旬」に分解されます。「筍」は一旬（10日間ほど）で、竹に生長してしまい、食べられる時期もほんの一瞬で、土から出るか出ないかという時に掘って食べるので目が離せません。そんな「竹」の寿命が100年以上もあるのは不思議だと思いませんか？

