



# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2022.4.1

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、たくさんの栄養が必要になります。保育園の給食とおやつで、1日当たりに摂取するエネルギーは、平均500キロカロリーを目標に献立をたてています。これは1日の必要なエネルギーの50%前後になります。

旬の食材をはじめ、なるべく多くの食材を使用し、安全・安心な給食提供をしていきます。



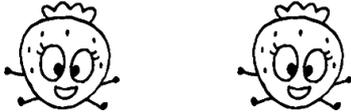
**4月の誕生会献立**

**給食**

- ・ロールパン
- ・ハンバーグ
- ・和風ドレッシングサラダ
- ・チャウダー

**おやつ**

- ・いちごとヨーグルトのゼリー



## 春はサラダが美味しい季節です

### リーフレタス

目に鮮やかなリーフレタスは、芽吹きの際に春の訪れを感じさせてくれる野菜です。やわらかくてみずみずしい食感はサラダ、お肉を巻いて食べたり、スープや炒め物など加熱しても美味しく食べられます。

(種類)

- ・サニーレタス・フリルレタス・サラダ菜・サンチュ・ベビーリーフ・グリーンリーフ

今年一年、給食室職員心ひとつに、子どもたちの笑顔あふれる美味しい給食作りをしていきます。子どもたちと楽しい食育活動ができるように創意工夫を心がけていきます。よろしくお願い致します。

川原・北野・伊藤・渡邊・曾我