



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めに際し、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、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。

例えば、給食のから揚げ 3 個で 170 キロカロリー、白ごはんで 150 キロカロリー程度です。

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

- ・ごはん
- ・鶏の竜田揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・トマト
- ・チャウダー

おやつ

- ・いちごとヨーグルトのゼリー



春はキャベツが美味しい季節です

キャベツには冬キャベツと春キャベツがありますが、冬キャベツは2月が旬、春キャベツは3月から4月、どちらも春先に美味しく食べることができます。それぞれ品種が違いため味も異なります。

春キャベツ

「新キャベツ」とも呼ばれ、葉の巻きがゆるやかで、みずみずしく食感が柔らかいのが特徴です。新鮮な食感や見た目を楽しめる、サラダや和え物、浅漬けなど生食がおすすめです。春キャベツは葉の色が艶やかなものを選ぶといいですよ。

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・大江・曽我