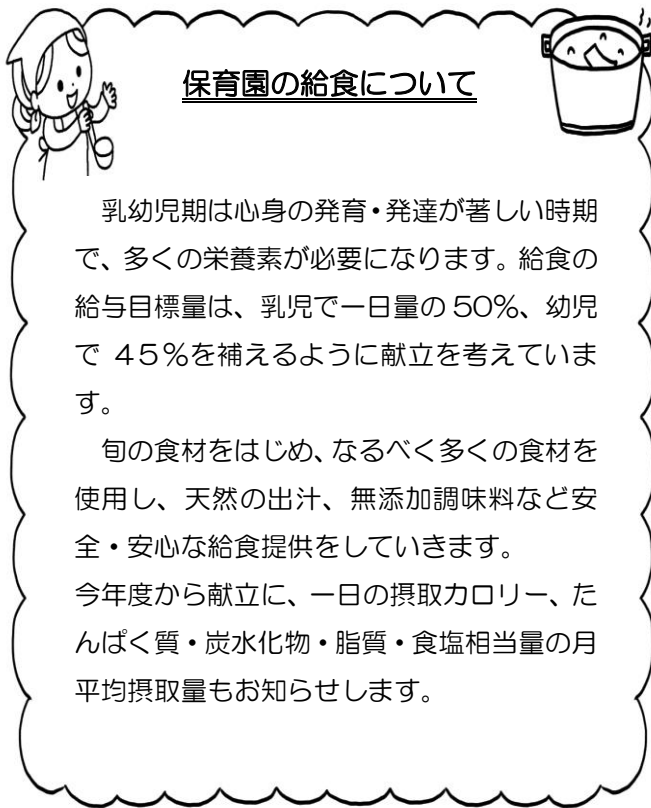




きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2020.4.1

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、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、無添加調味料など安全・安心な給食提供をしていきます。

今年度から献立に、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もお知らせします。

4月の誕生会献立

- ・たけのこごはん
- ・鶏の竜田揚げ
(子ども達が大好きな人気のメニューです)
- ・きのこポテトサラダ
(きのこの入った栄養満点サラダ)
- ・ブロッコリー
- ・清見オレンジ
- ・春キャベツの味噌汁

おやつ

- ・いちご大福(乳児は蒸しパン)

4月の旬の野菜紹介

春を告げる野菜 八尾の若ごぼう

若ごぼうは、2月から4月に出回る野菜なので、春を告げる野菜とされています。

若ごぼうは、葉・軸・根の全てを食べることができ、シャキシャキとした歯ごたえがあり、香りも豊かです。食物繊維・鉄分・カルシウムが多く含まれている栄養価の高い野菜です。また、食物繊維はサツマイモの1.4倍、鉄分はほうれん草の1.6倍もあるのです。

給食では若ごぼうを、油揚げと炊いて提供します。

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。
よろしくお願ひ致します。

山崎千華・中井綾海・川原環・曾我幸代・岩本美沙子