

令和4年

4月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

お友達と仲良く食べましょう

🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸

新しいお友達、新しい0歳児を迎え新年度がスタートします。

子どもたちのニコニコ笑顔が見られるよう、私達も献立を工夫しながら

安全でおいしい給食を作っていきますのでよろしくお祈りします！ 



給食について

中清戸保育園の献立は2週間の献立を2回繰り返すサイクルメニューになっています。同じメニューを短い期間でもう一度出すことで、何回も目にして匂いをかいだりすることで味や食材に慣れるようになります。そのため1回目に食べられなかったメニューでも2回目には手が出るようになり「食べる経験」を重ねることができます。

子どもが1日に摂る栄養量の1日の半分(40~50%)を昼食とおやつで摂取しています。昼食とおやつで乳児 約487kcal、幼児 約560kcalです。

この栄養量に基づき、旬の食材や多くの料理を取り入れるよう心掛けています。



時間について

昼食は食数の確認や離乳食、アレルギー食の準備の関係もありますので、お休みの連絡は9時までにはお願いします。またおやつ提供時間は15時になります。15時までにお迎え予定の場合はおやつ準備はしていないためご了承ください。おおよそ15時半頃には食べ終わりますのでお迎え時間の目安にいただけたらと思います。

毎月給食だよりを作成しています！
食に関する情報や旬の食材の紹介、人気のレシピの紹介をしていきます。
食について楽しみながら興味関心をもってもらえるよう頑張っていきますのでよろしくお祈りします！

今月の旬の食材

旬とは…その食材が最もおいしく、栄養価が豊富になる時期のことです。

また、その食材が1年を通して1番出まわる時期のため安価になり食卓に出る回数もより増えますね。



春キャベツ

春キャベツは抗酸化作用のあるビタミンC、血液凝固促進や骨の形成に貢献しているビタミンK、胃潰瘍などの予防効果があるビタミンU(別名キャベジン)が豊富です。

葉の巻きがふっくらとしていてやわらかく、みずみずしいのが特徴で甘みもあるためサラダやサッと火を通す料理に向いています。加熱することで甘みが増すので薄味でもおいしく食べられます！



たけのこ

たけのこは腸の働きを整えてくれる食物繊維、うま味成分であるグルタミン酸、疲労回復の効果があるアスパラギン酸、白いかたまりのようなものはチロシンと言い脳を活性化してくれる働きがあり栄養たっぷりの食材です！

給食・おやつでは「中華風混ぜご飯」「筑前煮」にたけのこを使って提供します！



〈たけのこの食育〉

4/11(月)ぞう組、12(火)きりん組、13(水)ぱんだ組

14(木)小さいこぐま・大きいこぐま組を予定しています。



レシピ紹介



《春キャベツと油揚げの胡麻和え》

材料 約4人分

春キャベツ 200g

油揚げ 1枚

☆ すりごま 大さじ1

濃口しょうゆ 大さじ1と1/2

作り方

①春キャベツと油揚げを食べやすい大きさに切る

②①をサッとゆで、水気を切る

③☆の調味料で和える