

5月になり、新緑が眩しい季節になりました。子ども達も少しずつ園生活に慣れてきたようです。楽しい雰囲気の中で食事をして“好きなもの”“食べたいもの”が増えて欲しいと願っています。



保育園の給食



- ◆成長期にふさわしい献立の作成と子どもたちの発達に合わせた調理方法の工夫
- ◆季節感のある食事
和食を中心に様々な食品を組み合わせ、旬を大切にし、行事食、伝統食、地場産物を取り入れた献立
- ◆より安全、良質な無（低）添加食品の使用
だしは天然素材のものを使用（煮干し、混合削り節、かつお節、鶏がら）
無添加のハム、ベーコンを使用
- ◆手作りよる本物の味
カレーやシチューのルー、ドレッシング、まんじゅうのあんこ、イースト菌で発酵させたパンなど
- ◆薄味
味付けを薄味にして、食品そのものの味を生かすと共に健康増進への配慮
- ◆衛生管理マニュアルによる衛生管理の徹底
野菜や果物はすべて加熱処理または消毒処理
- ◆菜園活動
保育園で野菜を栽培し、収穫物を給食に取り入れる。

今月の給食の栄養価



【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	389±10%	407
たんぱく質(g)	18~22	19.1
脂肪(g)	18未満	16
塩分(g)	~1.8	1.8

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	463±10%	512
たんぱく質(g)	17~21	19.5
脂肪(g)	15.5未満	14.4
塩分(g)	~1.6	1.6

◇にらの薄焼

材 料	幼児1人分	大人4人分	〈作り方〉
小麦粉(薄力)	16 g	77 g	① にらは1cm位の長さに切る。 ② Aをよくかき混ぜ、小麦粉を入れて混ぜる。 ③ ②に①を入れる。 ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れ、両面を焼く。
にら	4 g	19 g	
みそ	2.1 g	10 g	
砂糖	0.8 g	4 g	
牛乳	16 g	77 g	
サラダ油(焼き油)	1 g	5 g	

にらと味噌の相性が良く素朴な味わいです。



室賀保育園 給食員より

保育園の庭でこいのぼりが泳ぐ季節になりました。新入園児のために、野菜を小さめに切ったり、柔らかめにゆでたりと、食べやすい給食を心がけて調理をしています。

5月は「こどもの日」があり、保育園でも竹の子御飯やカレーちまきを食べます。

子どもの健やかな成長を願い、成長が早い竹にあやかってたけのこを使った炊き込みご飯でお祝いすると言われています。たけのこは春が旬の野菜です。旬の時期の掘りたてのものはえぐみが少なく、生のままでも食べられます。店頭に並んでいるものは米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくが取れておいしくなります。あえ物、炒め物、煮物などにして、旬の味をいただいてみてはいかがでしょうか。カレーちまきはクッキングシートで折った兜に包んで蒸したものを提供しようと、準備しています。

東部保育園 給食員より

新年度が始まり、間もなく1か月が経とうとしています。初めての園生活や環境の変化に戸惑いの姿や不安もあった子どもたちでしたが、少しずつ慣れてきた様子で、給食の時には笑顔で食べている姿が見られます。

各クラスをまわり、食べている様子を見に行った時のことです。いつも「おいしい」と話しかけてくれた子どもたちが、進級すると、「作ってくれてありがとう。」「どうやって作ったの?」「何が入っているの?」と会話のやりとりに変化があって、身体だけでなく心の成長も感じられた出来事でした。

新年度が始まったばかりで食べ慣れない献立や食材は食べ進まないこともあります。一度食べなかったから“嫌い”と決めつけず、同じ献立、食材を経験することで少しずつ食べられるようになっていくと思います。お子さんのペースでゆっくり見守っていくことを大切にしています。