



給食だより

令和5年4月1日 あいあい浜寺中央こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

給食は旬の食材や行事食、伝統食を取り入れた献立を心掛けており、毎月1日には赤飯、10日には十六穀ごはん、6のつく日は麦ごはんが登場します。お味噌汁の出汁は、いりこの腹と頭を除き、ミキサーで粉末にし、粉は濾さずにそのままお味噌汁として頂きます。スープは鶏ガラを煮込み、時間をかけておいしい出汁をとっています。素材の旨味を生かし、薄味を心掛け、食べやすい切り方や彩りも工夫しています。

また、当園では季節を感じ、食に関心を持ってもらえるよう食育活動にも力を入れています。旬の食材を調理する前に観察したり、触れたり、園の田んぼでの田植えや稲刈り、野菜を自分たちで育て、収穫も行います。梅干作りやお餅つきなど色々な体験も予定します。

子どもたちが心も体も健やかに成長できるよう、心を込めて安心・安全な給食を作ります。本年度もよろしくお願い致します。



旬の食材

春キャベツ… 4日 11日 18日 21日
 スナップエンドウ…19日 21日
 グリーンアスパラ…11日
 絹さや…10日 21日 24日
 ふき…14日
 いちご…3日 5日 17日 24日
 生わかめ…4日 7日 11日 25日
 えんどう豆…25日
 たけのこ…11日 しらす…20日
 鱈…6日 鯛…7日



4月の食育



たけのこ・えんどう豆・ふきを調理する前に子どもたちにみてもらいます。

たけのこは観察し、匂いや手触りはどうか、ふきは筋を取る様子を見てもらい、どの部分を食べるのか考えます。えんどう豆はどのように剥くと豆が出てくるのか、みんなで挑戦します。

また、4月は春が旬の食材をふんだんに使ったメニュー、おやつには手作りの桜餅が出ます。給食で春を感じてもらいます。

★4月の栄養価（幼児 給食・おやつ）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当園平均値	619	24, 0	20, 7

お花見ランチ



子どもたちが大好きな料理を詰めたお弁当を、桜をみながらいただきます。みんなで外で食べる食事はいつもより美味しく感じる事が出来ます。楽しみにして置いて下さい。