



給食だより

令和6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。暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気と共に、新年度がスタートしました。

当園では給食、離乳食やおやつを含め、園内調理室で手作りしています。また1年を通して食育活動に取り組んでいます。旬の食材を豊富に使用し、おだしはいりこの頭と腹を取り除き、粉末にして味噌汁に、鶏ガラは時間をかけて煮込みスープに使用するなど、安心安全な給食を心がけています。旬の食材を生かしたメニューだけでなく、野菜の栽培・収穫や梅干し作り・焼き芋パーティー・お餅つきなどを楽しむ機会も設けています。色々なものに触れたり、体験してもらいながら食に関心を持ってもらいたいと考えています。

4月には、たけのこご飯・えんどうご飯・桜餅などメニューが登場します。給食からも春をたっぷり感じてもらいます。



今月の旬の食材

春キャベツ・・・3.8.9.19日
ふき・・・12日
絹さや・・・17.19日
いちご・・・1.4.17.25日
たけのこ・・・9日
スナップエンドウ・・・16.19日
アスパラ・・・2.9.16日
えんどう豆・・・23日



お花見ランチ

ぱんだ組、ぞう組、らいおん組は給食室で作ったお弁当で、お花見をします。子供たちの大好きな、いなり寿司・ウインナー・ブロッコリーのごま和え・いちごをお友達と楽しみながらいただきます。

はじめてのお手伝い

うさぎ組・ぱんだ組・ぞう組・らいおん組の子ども達に、たけのこの皮むきと、えんどう豆の豆とりをお手伝いしてもらいます。えんどう豆は、粗刻みにし、ごはんと一緒に炊くと、甘味が増しとってもきれいな緑色のご飯になります。

たけのこは皮の手触りや、匂いなどを体感してもらい、皮をむいてもらいます。お手伝いしてもらったたけのこで、美味しいたけのこご飯を作ります。

ふきは、葉つきのものに触れてから筋とりを体験してもらい、煮物で頂きます。自分たちのお手伝いした、春の食材を味わってほしいです。

4月の平均栄養価(幼児食屋食・おやつ)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	23.0	17.0
平均値	622	24.1	20.8

