



給食だより

令和5年4月1日
あいあい鳳保育園

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ほかほか陽気と共に、新年度がスタートしました。

当園では1年を通して食育活動に取り組んでおり、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。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。ご飯も白米だけではなく、1日には赤飯、10日には十六穀米、6のつく日は麦ごはん、ご飯も変化をつけて登場します。又、旬の食材を生かしたメニューだけでなく、野菜の栽培・収穫や田植え・稲刈、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。色々な食材に触れたり、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・・・4. 10. 11. 21

ふき・・・14日

絹さや・・・18. 27日

いちご・・・3. 7. 18. 24日

たけのこ・・・11日

スナップエンドウ・・・19. 21日

アスパラ・・・5. 11. 19日

えんどう豆・・・25日



お花見ランチ

幼児棟のお友達は給食室で作ったお弁当で、お花見ランチをします。子どもたちに人気のあるいなり寿司とウインナー・ブロッコリー・デザートにはいちごが入る予定です。楽しみにしててください。

4月の食育

4月の食育として、たけのこの皮むきとえんどう豆の豆とり、ふきのすじとりをお手伝いしてもらう予定です。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	619	24.0	20.7