



給食だより

2022年4月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度を迎え、子ども達も新しい生活がスタートします。今年度も子ども達の笑顔と健やかな成長を支え、安心・安全で美味しい給食の提供に取り組んでいきます。

給食のことや食に関するご質問等がありましたら、栄養士にお気軽にお声掛けください。



おいしい給食のために

給食室では、子ども達への愛情はもちろん、子ども達の口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。

栄養バランスや食材選び、薄味の心掛け、食べやすい切り方、硬さ、盛り付け、彩りなど子ども達が「おいしい」と言ってくれる笑顔がなよりの励みです。

こだわりポイント

- 旬の食材を多くとり入れた季節感のある献立
- 添加物や農薬に気を付けた食材の使用
- ごはんが中心の和食を多くとり入れる
- 素材の持ち味を活かした薄味
- だしから手づくり
- 咀嚼、嚥下機能に合わせた給食



食育ワンポイント

いただきます・ごちそうさま

食材の命をいただくこと、その生産者や食事を作っ人への感謝の気持ちを込めて、食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかりおこないましょう。

赤ちゃんでもけじめとしてあいさつをすることで「食事の時間」を感じられるようになります。



たけのこ

季節の
食材

竹の若い芽で、土から出るとあっという間に生長してしまうため、早めの収穫が必要です。出始めの時期は香りが強く、だんだんと甘みが増してきます。収穫から時間がたつとアクが強くなるので、調理の前にアク抜きします。炊き込みごはんや煮物などで食感や香りを楽しみましょう。



4月の献立紹介

きな粉おはぎ

★材料(4人分)

- もち米 1合
- 白米 1合
- 水 適量
- きな粉 30g
- 砂糖 30g



★作り方

- ①もち米と白米を洗い、水を切る。
- ②炊飯器に①と水を規定量まで入れる。
- ③通常炊飯し、炊き上がったら少しつぶす。
- ④ボウルにきな粉、砂糖を入れて混ぜる。
- ⑤手に水をつけ、③を丸める。
- ⑥全体に④をまぶす。

仲町保育園の一番人気があるおやつです。園ではもち米と白米を半分半分にすることで柔らかく、のどにつまらないようにしています。(完了食は白米のみで作っています。)

旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごして

いた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるのですね。

