



栄養だより

令和4年 4月1日

東野川保育園みんなの家 給食



新生活がスタートしましたね。新入園のお友達は毎日ドキドキしている事でしょう。これからの一年、給食室では様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境づくりに努めていきたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。

給食や、ご家庭での食事に関する質問、ご相談などございましたらお気軽にお声掛けください。

保育園の給食

栄養価を満たす事はもちろんですが、旬の食材を使用するなど食育にも取り組み、子ども達の身体も心も健康に大きくなることを願って給食・おやつ共に保育園で手作りすることを心がけています。毎日写真の展示を行っていますのでぜひご覧ください。

昨年に続き、コロナウィルスの影響で、幼児クラスが行っていた調理活動が行えない状況ですが、それに代わる活動を職員で考え、安全に配慮しながら行っていけたらと考えています。

《給食のポイント》

- 味付けは薄味を心がけています。
- 旬の食材や地域の食材を使用しています。
- 硬さや大きさなど、年齢に合った形状にしています。
- 食材選び、加熱調理や消毒、給食室の衛生管理を行い、安全な給食を提供しています。



朝ごはんを食べよう！

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶ事ができません。また、一食であまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。

保育園でお友達と元気にたくさん遊べるように、朝ごはんをしっかりと食べて一日をスタートさせましょう。



保育園メニュー

～きのこことツナの炊き込みご飯（1合分）～

材料 ・米 1合 ・ツナ缶 25g ・人参 15g
・えのき 30g ・椎茸 20g ・醤油 5g
・酒 5g ・みりん 2.5g ・塩 1.5g

作り方 ①米はといでザルにあげておく
②人参は千切り、えのきは2cm幅に切る、椎茸は半分に切りスライスする
③炊飯器に米と②の野菜を入れ、調味料を入れてから炊飯器の目盛りまで水を入れて炊飯する

★器に盛り付けて完成！



給食室からのお願い

毎月、翌月の献立を配布しましたら、「献立チェック表」に未摂取食材の有無と保護者の確認印を忘れずにご願います。期日は園だよりにてお知らせします。

保護者の確認印がございませんと給食の提供が出来ませんので、ご協力願います。