



入園、進級おめでとうございます。

子ども達の心と身体の栄養になる安心安全な食事作りが出来る様に努めて参りますので、今年度も宜しくお願い致します。

～ちいさなたね保育園の給食について～

- 給与栄養目標量は園児の体系から算出し一日の目標量の3歳以上は40%、1,2歳児は50%を給食とおやつから摂取できるように献立を作成しています
- 食中毒防止の観点から果物以外の肉、魚、野菜は加熱殺菌を行っています
- 食材はパルシステム、オイシックス・ラ・大地、調味料は太陽食品などから購入しています
出来る限り安全、安心な食材選びをしています
- だしは鰹節と昆布からとって味噌汁や煮物などに使用しています。
- 食器は陶器を使用しています
- 園で初めて食べる食材もあると思いますが、アレルギーなど考慮して園での提供前にご家庭で試して頂くようお願い致します
- 給食のレシピをCOOKPADに掲載しています。知りたいレシピなどございましたら、掲載しますので、お気軽にお声掛け下さい



～今月のおススメ食材～

「アスパラガス」



旬は4月から6月頃で、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスは種類も同じですがホワイトアスパラガスは日に当たらないようにシートなどを被せて育てたもので、栄養的にはグリーンアスパラガスの方が栄養素は多く含まれます。

ビタミン類や食物繊維などが含まれておりアスパラギン酸という栄養ドリンクにも含まれているアミノ酸も含まれていて疲労回復も期待できます。アスパラギン酸の名前の由来もアスパラガスから取られたものです。

ピーラーで皮を全ておくと柔らかく食べ易くなります。茹でてお浸しやバターソテー、肉巻きなど色々な食べ方ができます。



4月は初めての給食やおやつ、新しいクラスでの食事になるので、子ども達に人気の献立を多く取り入れ食べやすい物にしています。

今月は園での給食に先ずは慣れて楽しい食事やおやつとなるようにしていきたいと思えます。

毎月の食育の様子はキッチンのカウンター横に掲示していきますので、降園時などにご覧ください。

