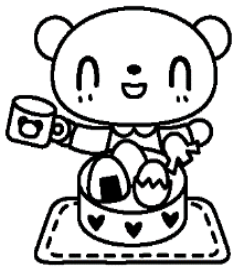


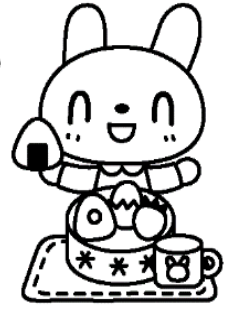


給食だより

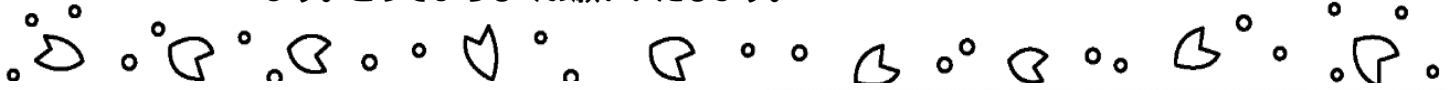
令和5年4月7日発行 No. 1
認定こども園 希望が丘幼稚園



新年度が始まりました



ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かな春の風に包まれ、新年度のスタートを迎えました。初めての集団生活や進級による環境の変化で、心落ち着かない時期でもありますが、子どもたちが心も体も新しい環境に慣れていけるように、食事の面からサポートしていきたいと思ひます。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



「食育」って？

食育とは、様々な体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。園では、給食や行事を通じて子どもたちに「食」の重要性を伝え、将来に役立ててほしいと考えています。特に乳幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育を進めていきましょう。



幼児期の味覚の育て方

大人でも、初めて経験する味や歯ごたえに抵抗があるのは自然なこと。味覚は経験によって幅を広げるものです。幼児期のうちに、様々な味に触れるきっかけ作りをすることが大切です。農業体験に参加して、採れたて野菜を味わってみたり、親子で食材の仕込みや調理をする機会をもっても良いですね。味見の手伝いをお願いするのも、身近なきっかけになります。

知っておきたい栄養素

体の発育が著しい乳幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。



エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- ・たんぱく質・・・体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪……………ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物……糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。



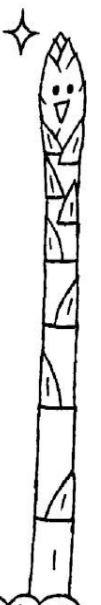
体の調子を整える栄養素

- ・ビタミン……代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル……骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。



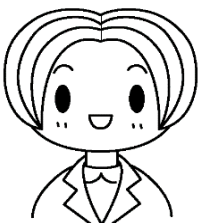
旬のアスパラガスで新陳代謝アップ

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品質は同じ、どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです。サラダはもちろん、グラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です。



子どもたちも楽しみにしている給食がいよいよ始まります。

給食室では成長に必要な栄養素をしっかりと考えながら献立をたてています。



給食室
より

野菜は全て加熱をしています

園では、全ての野菜を蒸して提供しています。野菜は一度蒸したり、茹でたりすることで野菜本来の甘みや旨味が引き出されて食べやすくなります♪ また、食中毒も防ぐことができます。

給食はうす味

園児が濃い味に慣れないよう、また食材自体の持つおいしさを味わってもらうために、料理はうす味にして出すようにしています。



今月の献立より

★ ハムと豆のサラダ ★

《材料 大人2人+子ども2人分》

ハム……………3枚
大豆水煮……………50g
人参……………50g(1/4本)
キャベツ……………150g(葉2枚程度)
コーン缶……………25g
しょうゆ……………小さじ1/2
マヨネーズ……………大さじ2
塩……………少々

} A

《作り方》

- ① 材料を切る。人参は千切り、キャベツとハムは太めの千切りにする。
- ② 人参、キャベツを茹でる。大豆水煮もさっと湯通しをする。
- ③ 茹でた人参とキャベツの水気を絞り、ハム、コーン缶、大豆水煮をAの調味料で和えて出来上がり。

色々な豆を入れたり、ハムの代わりにツナ缶を入れてもおいしいです♪

4月24日(月) 提供予定

★ 鶏肉のトマト煮 ★

《材料 大人2人+子ども2人分》

鶏むね肉……………200g
玉ねぎ……………100g(1/2個)
人参……………50g(1/3本)
じゃが芋……………150g(1個)
ブロッコリー……………80g(1/3株)
サラダ油……………適宜
水……………適宜
カットトマト缶…1/2缶(200g)
おろしにんにく…少々
トマトソース缶…80g
顆粒コンソメ……………小さじ1

《作り方》

- ① 材料を切る。玉ねぎは長さを半分にしてスライスする。人参はいちょう切り、じゃが芋は皮をむいて1cm角切りに、ブロッコリーは小房に切る。鶏肉は1~2cmの大きさに切っておく。
- ② ブロッコリーとじゃが芋を茹でておく。
- ③ 鍋にサラダ油をしき、鶏肉と玉ねぎ、人参を炒める。軽く火が通ったら、ひたひたの分量の水を入れて煮る。
- ④ ③の鍋ににんにく、トマト缶、②の野菜を加えて煮る。
- ⑤ トマトソース缶を加え、コンソメで味を整えて完成♪

4月26日(水)提供予定