

4月



R5.4.14 千代田幼稚園

ご進級・ご入園おめでとうございます。

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。
子ども達は新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆっくり見守っていきましょう。

園ではおいしい給食を用意して、子ども達の楽しい園生活を支えていきたいと考えています。

給食目標:みんなで食べる食事を楽しもう

千代田幼稚園の給食は、下記に基づいて作られます。

～給食について～

一日に必要なエネルギー量のうち40%(カルシウム・ビタミンA・B2は50%)を給食から摂取できるように考え、実施します。

預かり保育の園児は午後のおやつと合わせて45%程度を目標にしています。

3歳未満児(1～2歳)
午前のおやつ、昼食
午後のおやつ

3歳以上児(3～5歳)
14時降園の園児→昼食
15時以降保育を受ける園児→昼食・
午後のおやつ

～安全・安心な給食～

1. 米は、宮崎県産を使用します。
2. 給食物資については、地元・国産でできたものを基準に、安全・安心なものを使用します。
3. 加工食品や調味料は、食品添加物を含むものは避け、だしはかつおぶし、昆布、煮干し、鶏ガラから料理の種類に合わせてとります。
4. 旬な食材を使用し、食材のおいしさを生かしながら薄味調味を心がけます。

おやつについて

午後のおやつは、週に3～4回、手作りのおやつを取り入れています。
また、市販のおやつも添加物の少ないものを吟味して提供していきます。

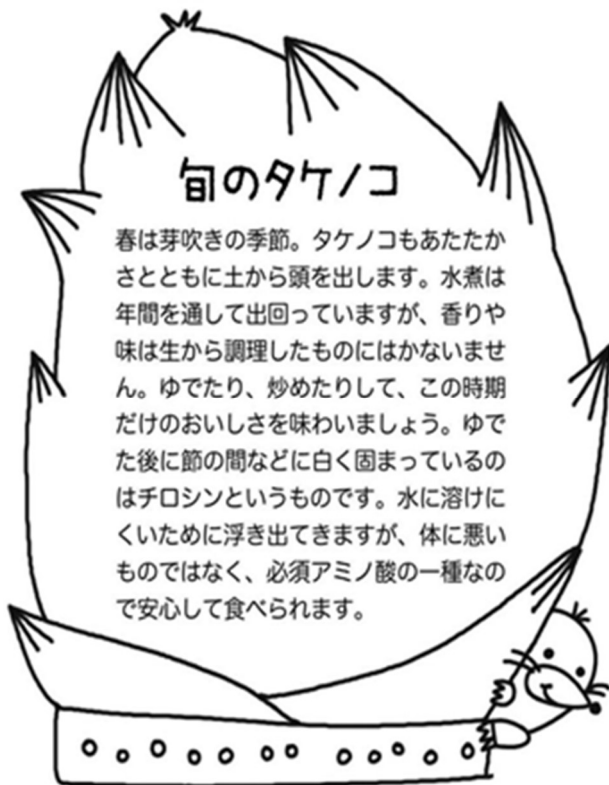
アレルギーのお子さんについて

園で対応できることは、やっていきます。担任の先生にご相談下さい。



(食育目標) 園での食事に慣れる。

4月、子ども達は新しい環境の中で不安と緊張、とまどいながらのスタートになります。子どもひとりひとりが園に慣れ親しんでいく過程はさまざまですが、みんなで集まって食事をする雰囲気は、安心して過ごせる「心のよりどころ」となる場です。「園の食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちにつながるような給食を提供していきます。



春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

今月の給食では、たけのこ、菜の花、新じゃがいも、新キャベツなどの春野菜を取り入れています。

チンジャオロースどんぶり

★材料(子ども3人分)

豚肉・・・60g
下味(醤油・酒・しょうが汁)・・・各3g
ピーマン・・・60g にんじん・・・50g
たまねぎ・・・30g たけのこ・・・50g
干しいたけ・・・3g 油・・・少々
片栗粉・・・3g 水・・・6g

★作り方

1. 豚肉は千切りにして、分量の調味料で下味をつけておく。
2. 干しいたけは、湯で戻し、軸を取って千切りに切る。
3. 野菜は千切りに切り、人参とたけのこは下茹でしておく。
4. フライパンを熱して油を入れ、下味した豚肉を炒める。炒めたら取り出しておく。
5. フライパンに、野菜類を入れて炒め、味をつけ、肉を戻し入れる。その後、水溶き片栗粉を回し入れて加熱する。
6. ご飯の上に、(5)をかける。

●身体が目覚める春野菜

寒い冬を耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追い付いていないからです。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。