

園の食事だより

平成 25 年 4 月 1 日

園では安全で美味しい食事を提供していくために、食事の配慮として次のことに気をつけています。

- 旬の食材を豊富に使用しています。
- 安全な食材を仕入れています。
(国産物の入手が難しいものは使用を避けています)
- だしは和食ではかつお節や昆布・にぼしを使用し、中華・洋食では鶏がらからだしをとることで市販だしの使用を控えています。
- 味付けは薄味で素材の味を生かすよう心がけ、乳児では酸味のあるサラダや汁物などは乳児に適した味付けにしています。
- 個々の喫食量を把握し、成長に見合った盛り付けをしています。
- 食物アレルギーのリスクの高い食材の使用は避けます。
(そば・ナッツ類・貝類の使用をしません)

その他美味しく食べてもらうために、その日の天候や活動状況に見合った温度や調味、見た目にも楽しみとなる彩り、食べやすい切り方や食具・食器の使用にも配慮しています。

大きなおうちグループでは、昨年度「野菜を好きになろう」をテーマに月に一つのテーマ野菜を設け、テーマ野菜を使った献立を多く取り入れ、クッキングや野菜についての話をしました。また特別な活動に加えて、普段の給食の時に野菜の展示や保護者へも野菜についての掲示をしたことで野菜に興味・関心を持ち、苦手だった野菜も食べられるようになる子が増えました。今年度も日本の伝統的な食事について習わしとともに旬の食材を取り入れながら、季節感のある和食を中心とした食事に目を向けていきたいと思えます。

食育に関しては、見る・触れる・作る活動から、食べ物や食べることの大切さを伝えています。お話や栽培、クッキングなど様々な角度から「分かりやすい食育」に取り組んでいきます。

園の食事や食育は、保育活動の一環としてとても大切にしています。より園の食事内容を理解していただく為にもモニターでの献立紹介や給食だより、こころブログ等でもお伝えしていきますのでぜひご覧ください。

その他ご意見やご要望、ご相談等ありましたらいつでもお声をおかけ下さい。

栄養士スターズ 須藤・宮澤・宋

4月の目標

楽しく食べよう

新年度が始まり、新しいお友達も迎え子ども達も期待で胸が膨らんでいることと思います。今年度より保育園で大切にしていきたい毎月の食事に関する目標をおたよりに記載していきたいと思ひます。ご家庭でも参考になるような取り組みも紹介していきたいと思ひますので、ぜひ参考にして頂ければと思ひています。

4月の目標は「楽しく食べよう」です。
新しい環境の中で食事を始めます。
お友達と楽しく給食を食べ、食べることの楽しさを伝えていきます。



春の食材に親しもう

春の食材を積極的に献立に取りこんでいきます。
筍の皮むき等の触れるクッキングも行っています。

子ども達に人気の献立

慣れない環境の中での食事なので子ども達が食べやすい・人気のある給食取り入れています。

食事を楽しもう

子ども達、先生達とも一緒に楽しみながら、また落ち着いて食事ができるような環境作りをしています。

栄養士からのミニ情報

今年度も幼児クラス（花組3歳、星組4歳、月組5歳）を中心に沢山のクッキングを行っていきます。

【内容】

- ・見るクッキング ・炊飯活動
- ・火を使ったクッキング・ピーラー、包丁活動
- ・各月に合わせたクッキング 等

◆クッキングの約束事◆

- ・爪を切ること ・エプロン、三角巾の着用
- ※忘れた際には衛生面を考慮しクッキングを行うことが出来ませんので、ご協力・ご了承の程よろしくお願い致します。

今月の注目野菜

春キャベツです。
キャベツには胃腸の調子を整える作用や、便通を良くしてくれる作用があります。
ロールキャベツや野菜炒めなど、加熱することにより柔らかくなるのでたくさん食べることができます。
また、キャベツに含まれるビタミンは熱に弱い為、サラダにすると効率良く栄養を摂ることができます。
また今月は、野菜の日に入っているのはもちろんのこと、お浸しやスープ、漬物などにキャベツをたくさん取り入れています。
ご家庭でも是非取り入れてみてくださいね！！



夏野菜を植える準備します。

昨年度の土を耕して、子ども達と一緒に野菜を植える準備を行っていきます。
今年はどんな野菜を育てようかな？
お楽しみに！！



すみだ中和こころ保育園 平成25年度4月(卯月) 献立表
 ご入園・ご進級おめでとうございます



※乳児には午前中、牛乳等がでます。

※🍷はクッキングメニューです。

※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定		祝い				
昼食	・バターロール ・チキンピカタ ・春キャベツのコールスローサラダ ・ベーコンとアスパラガスのスープ ・でこぼん	・筍ご飯 ・鯖の照り焼き ・菜の花の胡麻醤油和え ・手まり麩のすまし汁 ・りんご	・スパゲッティミートソース ・カリカリじゃこのサワー漬け ・コンスープ ・フルーツゼリー	・胚芽ご飯 ・春キャベツたっぷり回鍋肉 ・三色ナムル ・わかめスープ ・バナナ	・麦ご飯 ひじきとじゃこのふりかけ ・鶏肉と春野菜の甘辛煮 ・キャベツと油揚げのお浸し ・新玉葱とスナップエンドウの味噌汁 ・甘夏	・中華丼 ・春雨サラダ ・にらとえのきのスープ ・フルーツゼリー
午後のおやつ	・中華おこわ ・麦茶	・メープルパンケーキ ・牛乳	・五平餅 ・麦茶	・きつねうどん ・麦茶	・スティックパン ・牛乳	・ウエハース ・せんべい ・ココア風味ミルク
日	8	9	10	11	12	13
予定	身体測定		野菜の日	生け花		
昼食	・焼きうどん ・手作り焼売 ・中華胡瓜 ・春雨スープ ・グレープフルーツ	・親子丼 ・胡瓜と若布の酢の物 ・さつま芋の甘煮 ・丸ごと蕪の味噌汁 ・バナナ	・ピースご飯 ・豆腐のつくね焼き ・切干大根の煮物 ・春キャベツの浅漬 ・若竹汁 ・ヨーグルト	・ハヤシライス ・マカロニとスナップエンドウのサラダ ・ジュリエンスープ ・りんご	・ご飯 ・カジキのフライ ・千切り野菜 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・清見オレンジ	・ご飯 ・高野豆腐と鶏肉の旨煮 ・ほうれん草の胡麻和え ・けんちん汁 ・りんご
午後のおやつ	・鮭の春色おむすび ・麦茶	・新じゃがチーズ焼き ・空豆 ・牛乳	・キャベツとチーズのスティック春巻き ・麦茶	・黒糖バナナドーナツ ・牛乳	・クリームパン ・牛乳	・バームクーヘン ・せんべい ・牛乳
日	15	16	17	18	19	20
予定			こころクッキング・避難訓練		誕生会	
昼食	・バターロール ・チキンピカタ ・春キャベツのコールスローサラダ ・ベーコンとアスパラガスのスープ ・でこぼん	・筍ご飯 ・鯖の照り焼き ・菜の花の胡麻醤油和え ・手まり麩のすまし汁 ・りんご	・スパゲッティミートソース ・カリカリじゃこのサワー漬け ・コンスープ ・フルーツゼリー	・胚芽ご飯 ・春キャベツたっぷり回鍋肉 ・三色ナムル ・わかめスープ ・バナナ	・花畑カレー ・春野菜のオーロラサラダ ・彩りマカロニスープ ・ヨーグルト いちごソース添え	・中華丼 ・春雨サラダ ・にらとえのきのスープ ・フルーツゼリー
午後のおやつ	・中華おこわ ・麦茶	・メープルパンケーキ ・牛乳	・五平餅 ・麦茶	・きつねうどん ・麦茶	・春の彩りプリン ・紅茶	・ウエハース ・せんべい ・ココア風味ミルク
日	22	23	24	25	26	27
予定		園庭開放	野菜の日			
昼食	・焼きうどん ・手作り焼売 ・中華胡瓜 ・春雨スープ ・グレープフルーツ	・親子丼 ・胡瓜と若布の酢の物 ・さつま芋の甘煮 ・丸ごと蕪の味噌汁 ・バナナ	・ピースご飯 ・豆腐のつくね焼き ・切干大根の煮物 ・春キャベツの浅漬 ・若竹汁 ・ヨーグルト	・ハヤシライス ・マカロニとスナップエンドウのサラダ ・ジュリエンスープ ・りんご	・ご飯 ・カジキのフライ ・千切り野菜 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・清見オレンジ	・ご飯 ・高野豆腐と鶏肉の旨煮 ・ほうれん草の胡麻和え ・けんちん汁 ・りんご
午後のおやつ	・鮭の春色おむすび ・麦茶	・新じゃがチーズ焼き ・空豆 ・牛乳	・キャベツとチーズのスティック春巻き ・麦茶	・黒糖バナナドーナツ ・牛乳	・クリームパン ・牛乳	・バームクーヘン ・せんべい ・牛乳

日	29	30
予定	昭和の日	
昼食	4月29日 昭和の日	・ご飯 ・豚の生姜焼き ・春野菜の炒め添え ・胡瓜ともやしの塩昆布和え ・絹さやとはんぺんの味噌汁 ・でこぼん
午後のおやつ		・春キャベツと卵のサンドイッチ ・牛乳

毎週水曜日 野菜の日

毎週水曜日は肉や魚を中心とした献立ではなく、野菜や豆腐が中心の献立になっています。また旬の注目野菜を取り入れつつ、野菜が苦手な子も克服できるように工夫した献立を提供していきます。

大豆から味噌づくり

月組と一緒に味噌づくりを行っていきます。大豆の話をした後大豆をすりつぶすところから始め、こうじとよく混ぜあわせて味噌樽に詰めます。約半年後の10月に出来上がる予定なので、出来上がった味噌は味噌おにぎりや味噌汁に使用していきます。また味噌を使ったクッキングも取り入れていきます。

みそ