



給食だより

令和5年4月1日 七海保育園

ご入園・進級おめでとうございます

柔らかな春の陽ざしに心なごむ季節になりました。新年度になり、新しいクラスやお友達など環境の変化に戸惑うこともあると思いますが、少しずつ慣れて給食を美味しく、楽しんで食べてくれると嬉しいです。

今年度も旬の食材をたくさん使い、季節を感じる献立を意識して、安全で美味しい給食作りを心がけます。

子どもたちが毎日元気いっぱい園生活を送れるように、身体の中からサポートしていきたいと思ひます。

給食担当 岩尾 藤田

さつま芋のコロコロサラダ

<材料 5人分>

- ・人参 25g
- ・胡瓜 50g
- ・さつま芋 150g
- ・マヨネーズ 15g
- ・塩コショウ 少々



<作り方>

1. さつま芋・人参・胡瓜を1cmの角切りにする。
※さつま芋は水にさらす。
※胡瓜は塩揉み(分量外)をする。そして水気を絞る。
2. 鍋にひたひたの水(分量外)を沸かし、さつま芋・人参を茹で、柔らかくなるまで煮る。
3. ザルにあげる。
4. 熱が冷めたらボウルに加えマヨネーズ、塩コショウで味付けし、混ぜる。

給食について

食育は、健康的な食事を知り、健康な身体を作る、食材のことを知り、食べ方や食材を選ぶ力をつけることを目的とします。

園では「肉・魚・卵・大豆・緑黄色野菜」など、栄養のある食べ物をバランスよく摂取できるように、献立を作成しています。献立を見ただけでわからないメニューがあると思ひます。玄関入口にその日の給食とおやつを展示しているのをお迎え時にご覧ください。

・給食は主食とおかずの完全給食です。

※三歳未満児(夢、雪、花組)は朝のおやつがあります。

「カンキョー自然館」のお菓子を使用。

※三歳以上児はお箸を毎日持参してください。

・乳児は子どもの成長に合わせて離乳食を作ります。

・食物アレルギー児には医師の診断書をもとに対応致します。

・メニューは毎月の給食だより・献立表でお知らせいたします。

・誕生会や行事食などは、子どもたちに喜んで楽しんで食べてもらえるようなメニューを取り入れています。

❀給食を展示しています❀

・当日作った給食とおやつは展示しています。お迎えの際にお子さんと一緒にご覧ください。「今日の給食でこれ食べれたよ！」等楽しいお話をたくさんしてくれるとおもひます。ぜひ給食・おやつのお話をしてみてください。

(例)左の写真の献立

- (給食)ギョロツケ
- 変わり金平
- フロッコリー
- りんご
- すまし汁

(おやつ)ヨーグルトムース

