



給食だより

新しい生活がスタートする4月になりました。

環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう。給食室では、安全で美味しい給食を提供できるよう一同協力して頑張りますので、宜しくお願い致します。



保育園の給食について

- ・自主調理の完全給食を実施しています。おやつも手作りです。
- ・食べ物の持ち味を生かした味つけです。
- ・旬の食材を取り入れた、季節感のある献立を心がけています。
- ・和、洋、中、バラエティに富んだ献立です。
- ・安全を考慮して果物以外は全て加熱し、生野菜は提供しておりません。
- ・行事食や各県の郷土料理もあります。

安全！美味しい！を目指して、子ども達の笑顔を沢山見れますように♡



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「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。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。給食や活動を通じて、食育が身につけばいいなと思います。



-----今月のおすすめ食材-----

甘くて美味しいいちごです！

いちごの出荷量がピークになるのは12月～2月ですが、旬は4月～5月です。ビタミンCが豊富で、5～7粒食べれば1日の必要量を摂取できると言われていいます。水溶性の食物繊維のひとつであるペクチンも多く含まれていて、血清コレステロールや食後の血糖上昇抑制などの効果が期待できます。

-----おすすめレシピ-----



<いちごババロア> 幼児1人分

- ・いちご 2個程度
- ・砂糖 小さじ2
- ・ゼラチン 小さじ0.5
- ・牛乳 25cc
- ・生クリーム 小さじ2
- ・水 10cc
- ・いちご(飾り用) 1個程度

<作り方>

- ① ゼラチンを分量の水に振り入れて、ふやかします。
- ② いちごのヘタを取って、牛乳と一緒につぶしながらよく混ぜます。
- ③ ゼラチンを湯せんにかけて溶かします。
- ④ 生クリームと砂糖を合わせ、5～6分立てにします。
- ⑤ 型に入れ冷やします。

いちごの甘酸っぱさとババロアのやさしい甘さが魅力のデザートです。

いちごは粗めにつぶすと果肉感が残って美味しいですよ。

乳製品を使ったおやつはカルシウム補給にもなるのでおすすめです。