



**Ajisai
Active
Attractive**

給食だより 4月号

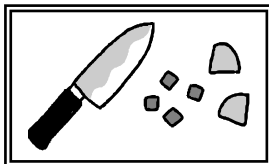
令和2年 4月 1日
あじさい保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。今年度も園では、お子さまの成長にあわせ栄養に配慮した、給食提供をしていきます。また「食」とおして、食べ物への関心を深め、食べる事を楽しみ大切にする心を育てていきたいと思っております。

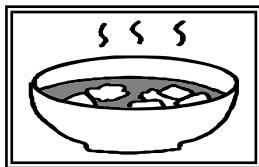
★おいしい給食

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の“おいしさ”はとても大切です。食経験の少ない子どもには、食べにくい食品や料理が多くあります。園では、いろいろな食べ物に挑戦しながら、“おいしい”と感ずることが出来る正しい味覚が育つように支援しています。

①子どもの発達を考慮したおいしさ
嚼・嚥下機能、消化吸収を考慮して、食材の切り方や加熱方法を調整しています。



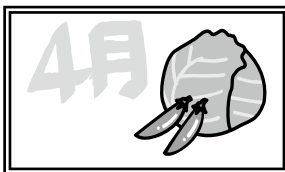
③出来立てのおいしさ
温で提供することでおいしさを確保！
食べる時間に合わせて調理しています。



②子どもが安心できる味つけ
同じ食材でも、その時々によって違いがありますが、子どものために、安定した味付けを心がけています。



④新鮮な食材のおいしさ
旬の食材はおいしさ抜群！
子どもが挑戦しやすいように食材を選別しています。



あじさい保育園の給食

お子さまの成長に合わせて、栄養に配慮した給食を提供しています。

★1日に必要な栄養素の約45～50%分を給食でとるよう献立をたてています。

*3歳未満児…午前おやつ、昼食、午後おやつ

(午前おやつは、牛乳・乳飲料・野菜ジュース等になります。)

*3歳以上児…昼食、午後おやつ

★月に3回はパンの日、1回はスパゲッティや焼きそば、ラーメンなど麺の日があります。

★月に1回誕生日メニューがあり、今年度は世界の料理を提供します。

★季節の旬の食材を用いた献立になる様、心がけています。

★おやつは昼食とのバランスを考え提供しています。

★主食(ごはん)+1汁2菜を基本に、果物や野菜ジュースなども入れ栄養バランスを考えた献立になっています。主菜(魚・肉・卵・豆腐)、副菜(野菜)、汁物を基本とした献立です

*当日の昼食と午後のおやつを玄関ホールに展示しています。送迎の際にぜひご覧ください。

～給食レシピ紹介～(4/27の献立)

豆腐のまさご揚げ(大人2人分)

(材料)・木綿豆腐:150g・鶏ひき肉:60g・人参:24g・グリーンピース:一つまみ
・片栗粉:大さじ2/3・塩:少々・しょうゆ:小さじ1・酒:小さじ1/3・揚げ油
(作り方)

1.豆腐は水切りをし、人参はみじん切りにし、レンジで加熱して柔らかくしておく
2.ボールに水切りした豆腐・人参、それ以外の材料・調味料全部を入れて混ぜ合わせる 3.②の具材を食べやすい団子の大きさに丸め、170℃くらいの油で揚げる

*子どもたちにも好評なメニューです。是非ご家庭でも試してみてください！！