

給食だより



2011年4月号

シャローム三育保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます

さわやかな緑の風を感じる季節になりました。保育園では「食を通して心も体も健康な子ども」という食育目標のもと、栽培・収穫活動を行ったり、収穫した野菜を使ってクッキングを実施するなど、日常保育の中で食育を意識した活動を行っています。

入園・進級を迎え、新しい環境に戸惑いを感じているお子さまもいることと思いますが、給食室ではこの1年間、お子様が元気で過ごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。子どもたちの食に関して困ったり不安に感じていることがありましたら、お気軽にご相談ください。

今後も、園での食育活動や食事の様子など、食にまつわる情報をお届けしてまいります。

☆今月のメニュー☆

簡単朝ごはんレシピ

鍋いらず！ わかめのみそ汁

材料
わかめ（乾燥）…適量
かつお節…1つかみ
みそ…適量
※わかめの代わりに「のり+お麩」「めかぶ+桜えび」を入れてもおいしい。

作り方
お椀にわかめ、かつお節、みそを入れ、熱湯を注ぎ、混ぜる。

★忙しい朝でも、このみそ汁に、ごはんを作り置きのお惣菜1～2皿を添えれば、簡単に栄養バランスのとれた朝ごはんができますね。

《保育園の食事について》

保育園の給食は手作りを基本とし、子どもたちに食材の持つおいしさを味わってもらうために、旬の素材を取り入れたメニューや、薄味を心がけて作っています。

また、子ども達が食べ慣れない食材も食べる機会を増やすことで、食べ物に興味を持ち、喜んで食べてくれるよう、献立作りを行なっています。献立の写真は、玄関の掲示板に展示していますので、降園の際はぜひ御覧下さい。また、市の指導により、食中毒・災害等が起きた場合はお弁当持参になることもありますが、ご了承下さい。

【行事食（予定）】

- 5月 こどもの日
 - 7月 七夕
 - 12月 クリスマス
 - 1月 七草粥
 - 2月 節分
 - 3月 ひな祭り
- 進級式



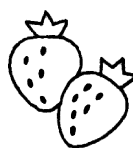
今月の旬の食材



たけのこ



ス ラ ス



いちご

栄養 美味しいです。