

食育だより 4月号

鴨島中央認定こども園 給食室

ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったり見守っていきましょう。毎日を元気で楽しく過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食を用意して、お子さまの楽しい園生活をサポートしていきます。

お子さまの成長・発達に合わせた、安心・安全な給食づくりを心がけ、楽しい食事の時間をもつことができるよう給食室一同努めていきたいと思っております。



こども園の食事について

- 1) 和食を中心に洋風、中華風の料理を取り入れています。
- 2) 地産地消を目標に安全な食材、季節の旬の食材を使用しています。
- 3) だしは昆布、かつお節、煮干しなどの天然だしを使用しています。
- 4) 咀嚼力を育てるため、よく噛んで食べるものを取り入れています。
- 5) 季節の行事食や郷土料理に親しむことができる献立を取り入れています。
- 6) おやつは1・2歳児は午前と午後1回ずつ、3・4・5歳児は午後1回となります。
- 7) 毎日の給食はホームページで紹介しています。



鴨島中央認定こども園の栄養給与目標（2023年度）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
1・2歳児	462kcal	15.5g～23.5g	10.5g～15.5g	212mg	2.3mg	1.5g未満
3・4・5歳児	638kcal	20.8g～32.0g	14.3g～21.3g	264mg	2.7mg	1.8g未満

* 1・2歳児は昼食と午前のおやつと午後のおやつを含めた目標量です。

* 3・4・5歳児は昼食と午後のおやつ（2号児）を含めた目標量です。

4月食育目標～旬を食べよう～

春を彩る野菜が出てきます。新玉ねぎ、新じゃが、新にんじん、春キャベツ、アスパラガス、絹さやが収穫され、旬を迎えます。春野菜は軟らかくてみずみずしいのが特徴です。栄養も豊富で彩りも豊かな春野菜を給食にも取り入れ旬を味わいます。



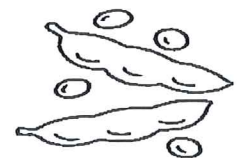
楽しい食育～野菜栽培で野菜に興味を～

子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味関心を持つきっかけになります。園では食育の一環で園庭の花壇などで野菜栽培を行います。

4月の食育活動→絹さやの収穫・筋とり（5歳児）

子どもたちが収穫し、筋とりもしてもらいます。

どんな絹さや料理が登場するかお楽しみに！



野菜がたくさん食べれる♪手作りドレッシング紹介

材料4人分

- リンゴ酢 大さじ3
- 三温糖 大さじ1
- 薄口醤油 大さじ1
- 食塩 1g
- こしょう 少々
- ガーリックパウダー 2g
- オリーブ油 大さじ3
- すりごま 大さじ1

作り方

- ①小鍋にリンゴ酢、三温糖、薄口醤油、食塩、こしょう、ガーリックパウダーを入れ、弱火で火にかけて混ぜる。
- ②①の鍋が沸騰したら火を止め冷ます。
- ③冷ました合わせ調味料にオリーブ油、すりごまを入れ混ぜる。

