きゅうしょくだより

R4．４　厚生館保育園

　ご入園・進級おめでとうございます。新しい園、新しいクラス、新しい先生とドキドキ、ワクワクの新年度がスタートします。毎日の給食を通して食べることの楽しさや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるように心がけていきたいと思います。
給食室一同頑張っていきますので今年度もよろしくお願いいたします。

★今月の行事食★
１日　入園・進級おめでとう　お赤飯
７日　お楽しみおやつ　　肉まん

給食作りへの思い

　給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。栄養バランスや食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩りなど子どもたちの「おいしい」の笑顔が何よりの励みです。

こだわりポイント

★旬の食材を多く取り入れた季節感のある献立を心がけています。
★食べ物の持ち味を活かした薄味です。
★ごはんが中心の和食献立がメインです。
★だしは昆布、かつお節、煮干し粉、鶏ガラを使用しています。
★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。

鹿児島県の郷土料理です♪♪
もちもちしてとても美味しいです！

☆今月のおすすめメニュー☆

▼　かるかん

材料　（４人分）

・ながいも	60ｇ
・砂糖	50ｇ
・水	50ｇ
・上新粉	60ｇ
・ベーキングパウダー	3ｇ

作り方
① ながいもはすりおろしておく。
② ボールに上新粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて泡だて器でよく混ぜます。
③ ②へ少しずつ水を加えて混ぜます。
④ 最後に①を加えてよく混ぜます。
⑤ アルミカップなどに入れて 20 分ほど蒸して出来上がりです。

厚生館保育園の栄養給与目標量(2022 年度)

	エネルギー	たんぱく質	脂質
３・４・５歳児	574kcal	23.0g	15.9g
１・２歳児	531kcal	21.3g	14.8g

✿３・４・５歳児は昼食とおやつを含めた目標量です。
✿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。
✿子どもたちが一日に必要な栄養量の約 50%を摂取することを目標としています。

当日の給食は正面玄関に展示していますので、量などを参考にしてみてください。
その他、分からない点などありましたら、遠慮なくお声をおかけください。

ひよこ組

保育園では離乳期のたんぱく質源は、豆腐、白身魚、鶏ささみ肉を使用しています。卵、牛乳、青魚などは 1 歳ごろ、離乳食が終わり、まずはご家庭で最初に食べてもらってから出しています。どの食品もまずはご家庭で試してから出していますので、ご協力よろしくお願いいたします。

主なアレルギーはこの食材！！

- 卵
- 牛乳
- 小麦
- そば
- 落花生
- 甲殻類
- 大豆

あくまで、アレルギーになりやすい食品ととらえ、自己判断で食品を除去せず、症状が出た場合は医師に相談しましょう。また初めての食材はひとさじ程度から試して下さいね。