

食農だより 4月号

★保育園の給食について

れんりの子の給食は、野菜をたっぷりと使用した手作りメニューです。主食・主菜・副菜・汁物の1汁2菜の献立が中心です。主食は御飯が週3～4回、パンが週1回、麺が月2回としています。主菜・副菜・汁物については、かつお節や昆布のだしをきかせ、素材の味を大切に味付けを心がけています。また、子ども達が育てて収穫した野菜や子どもたちが作った手作り味噌や切干大根、農園でとれた野菜も使用しています。そして食後のデザートは季節のフルーツを提供しています。

★給食の栄養について

1・2歳児は食事摂取基準の1日の栄養の約50%、3歳児以上は約45%を満たすよう、栄養バランスを考えて昼食とおやつを提供しています。玄関に展示してある給食サンプルは3歳児の目安量です。お迎えの時にお子様と一緒にぜひご覧になって、どんな味だったかなどを聞いてみてください。3歳児以上は、食品に含まれる主な栄養素の働きによって、赤緑黄の3つのグループに分けられる3色食品群についても勉強します。それぞれのグループから色々な食品を組み合わせることで、バランスのよい食生活になります。

給食にどのグループが使われているかもかぜ・もりさんは意識して食べてくれているようです。お家でも話題にしてみてください。

★衛生面の配慮

調理に使用する器具や食器は十分に洗浄・消毒し、衛生面に気を付けて調理を行っています。食材は新鮮なものを納入してもらい、不良がないか等の確認をしています。料理は中心温度を測定し、十分に加熱されていることを確認しています。出来上がった給食は提供前に職員が味付けや異物混入の有無などを確認しています。



かぜ・つきのこでジャガイモの植え付けをしたよ。6月に、たくさんできているといいな！



ヨモギを探して茹でて、すりこ木でゴリゴリつぶして餅米と合わせ、ヨモギ餅の出来上がり！



もりのこ保育園最後のクッキングは小麦で作ったパンケーキ、みんなで食べておいしいね！