

# 4月給食だより

円町まぶね隣保園 2023年度



## 入園・進級 おめでとうございます。

新しい友だちを迎え、新年度がスタートしました。  
 『食べること』は『生きること』であり、とても大切な事です。  
 食を通して、心身共に豊かに成長するようにと願っています。  
 今年度も、子どもたちが食べる事に興味を持てるよう、「安全・安心・おいしい」  
 給食・おやつ作りに励んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。



### 天然だしの良いところ

おいしさの秘密は **うま味**

だしの主成分は昆布・かつお・煮干し等に  
 含まれるうま味成分です。  
 うま味には、3深いコクやまろやかさ、  
 独特な風味があり、素材の味わいを引き出し  
 料理が一層おいしくなります。

イセの旨調味料を使う量を  
 控えられ、生活習慣病の  
 予防につながります。



うま味成分には  
 精神的な安定を促す  
 作用があります。  
 ↓  
 みそ汁を飲むとホッと  
 落ち着く味わい

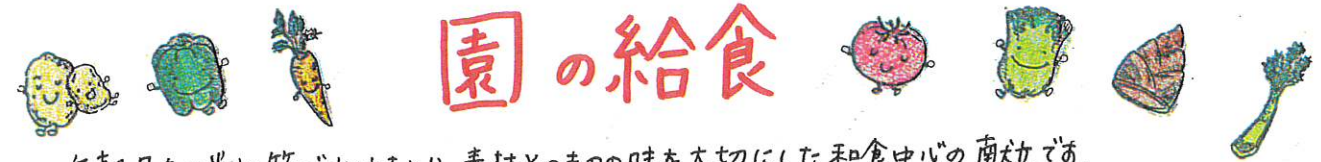
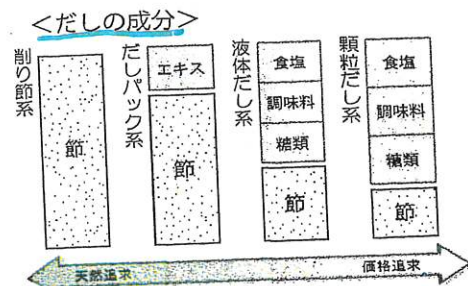
母体の羊水や母乳には、  
 昆布と同じうま味成分の  
 「グルタミン酸」が含まれています。  
 子どもにとって生まれる前から  
 親しんでいる安んずける味です。



だしを使うと野菜特有の風味や  
 えぐい味、苦味を和らげ、苦手な  
 野菜も食べやすくなります。

幼い頃に食べていると、  
 懐かしい香り、心地良い香りとして  
 記憶されます。大きくなると時に  
 ファーストフードが大好きになっても、  
 自然に和食へ戻る事が  
 出来ると言われております。

市販のだしパックや果糖糖だしを使う  
 時には、合成添加物・化学調味料・  
 塩分が入っていない物を選びましょう。

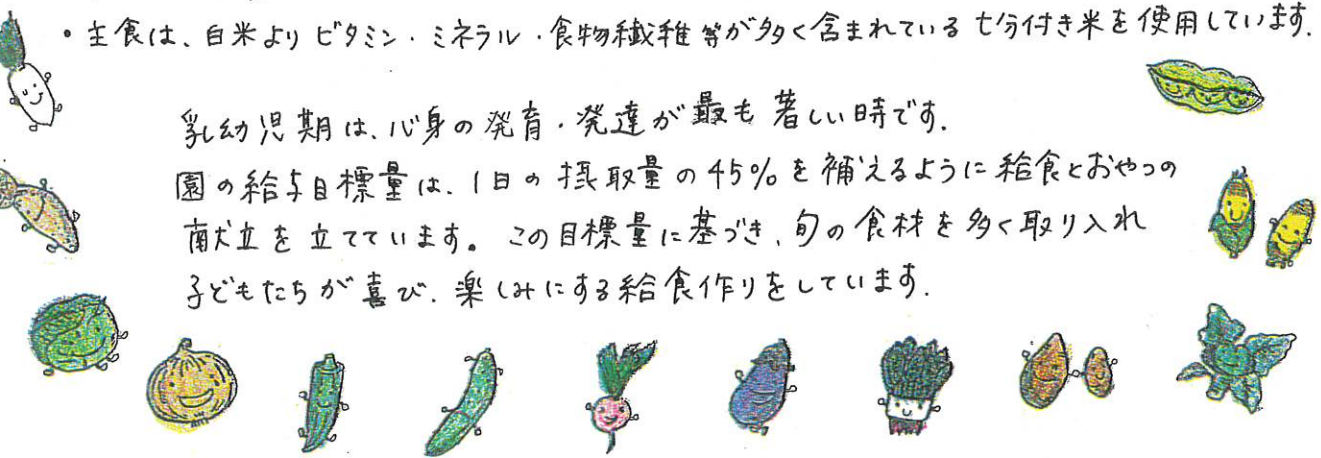


## 園の給食

- ・毎朝昆布と削り節で出汁をとり、素材そのものの味を大切にした和食中の南立です。
- ・食材は出来る限り国産の物を使用し、身体にと、安心安全な手作りの給食とおやつを提供しています。
- ・野菜は、無農薬な物等新鮮な物を毎朝届けてもらっています。
- ・牛乳・豆乳・調味料等は生協で購入しています。
- ・油は、なたね油を中心にオリーブ油等良質な油を使用しています。
- ・食物アレルギーの観点より園では卵を使用していません。  
 <マヨネーズは卵の入っていないマヨネーズタイプの調味料(マヨレ)を使用しています。>
- ・主食は、白米よりビタミン・ミネラル・食物繊維等が多く含まれている七分付き米を使用しています。



乳幼児期は、心身の発育・発達が最も著しい時です。  
 園の給食目標量は、1日の摂取量の45%を補えるように給食とおやつ  
 の南立を立てています。この目標量に基づき、旬の食材を多く取り入れ  
 子どもたちが喜び、楽しみになる給食作りをしています。



### 給食室前に 展示コーナー



毎日の給食・おやつを給食室前に展示を  
 しています。(幼児クラスの量です)  
 お迎えの際に、お子様と一緒に見てください。  
 「今日は何を食べたの?」「どんな味だった?」など  
 「食」について話をさせていただき、楽しいひと時を過ごす  
 欲しいと思います。また折り紙にも目を向けて  
 いただき、手に取ってもらっても結構です。  
 何か気になる事等ありましたら、遠慮なく  
 給食室まで声をかけてください。

### 4/1(水) イースター

イースターは復活祭とも言われ  
 イエス・キリストが十字架につけられた後  
 3日目に復活をされた事を祝う日です。  
 卵は生命の誕生を象徴しています。  
 ゆで卵にきれいに色をつけたものを  
**イースター・エッグ**と言います。

