

4月給食だより

円町まぶね隣保園 2020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』です。食を通して、心身ともに豊かに成長するようにと願っています。今年度も、子どもたちの食べる様子を見て、子どもたちが食べることに興味を持てるよう、『安心・安全・おいしい』給食作りを励んでいきたいと思っております。今年度もよろしくお願いたします。



白米から七分づき米に変わり栄養価アップしています!!

玄米を100% 精米すると白米です。

玄米を70% 精米し、月5芽と米ぬかがやや残っている状態が「七分づき米」です。

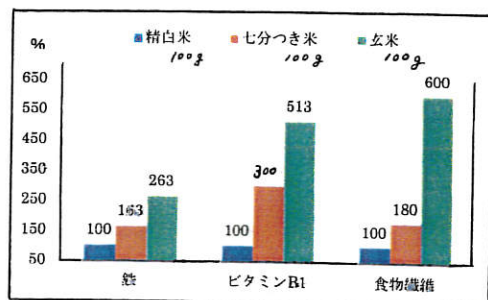


玄米は栄養が豊富!!

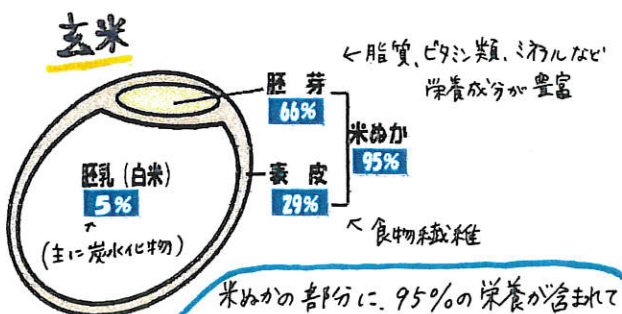
しかし、消化が良くないので子どもたちが食べやすく、白米より栄養のある「七分づき米」にしました。

< 栄養価について >

精白米100gの栄養価を100%とした場合の比較



※ 現代の食事では不足がちなのは鉄分・食物繊維・ビタミンB1を白米よりも多く摂取することができます。



米ぬかの部分に、95%の栄養が含まれています。しかし、白米に精米されると、95%がぬかとして捨てられ、5%の栄養しか残りません。

毎日の食事でもより健康な生活が過ごせるようにと考えています。

園の給食

- 和食中心の献立で毎朝、昆布わかずおでたしをとっています。
- 旬の野菜は毎日市場から届けてもらっています。
- 牛乳・豆乳・調味料などは、生協で購入しています。
- 石臼粉は、三温粉を使用しています。
- 油は、なたね油を中心にオリーブ油など良質な油を使用しています。

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%を補えるよう給食とおやつを献立を立てています。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、楽しみにする給食作りをしています。

給食試食について

今年度も「給食試食の日」を特別に設けずに行いたいと思っております。ご希望の方は、一週間前までに、担任が職員室までお声かけください。

4/7 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。



給食を展示しています。

園でどんな給食を食べているのかと献立表をご覧になられても、献立名ではなかなかイメージが浮かばないメニューがあるかと思っています。そこで、その日の給食を給食室前に展示していますので、お迎えの際に子どもたちと一緒に見てください。そして、給食・おやつについての会話を楽しみつつ、食について深めて欲しいと思います。