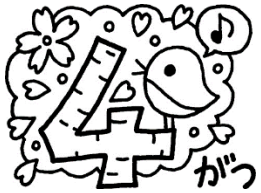

きゅうしょく だより

足 近 保 育 園

令和５年４月３日

ご入園・ご進級　おめでとうございます！

今年は少し早めに咲き始めた桜も、入園・進級をするみんなをお祝いしてくれています。
進級児は４日（火）から給食が始まります。新入園児（初めて園生活を迎える園児）は、７日（金）から給食が始まります。給食の時間が子ども達にとって毎日楽しく待ち遠しいものになることを願っています。時には苦手な食材が出てくることもあると思います。特に野菜は子どもにとって苦手な食べ物の筆頭ではないでしょうか？足近保育園の給食に登場する野菜のほとんどは園の畑で収穫された新鮮なものです。採れたての野菜は甘みが強く野菜特有のにおいや苦味がないため、苦手な野菜も「家とは味が違う！だから園の野菜は食べられる」また「みんなと食べるから食べられる。おいしい」と言う子も多いです。ご家庭でも子ども達を長い目で見て温かく見守っていただき、好き嫌いを少しでもなくしていけるといいですね。
主食は安心、安全な羽島ハツシモの七分つき米をそして週に一度は、発芽玄米入りのお米を使用しますのでたくさん食べて下さいね！

給食室の職員紹介　よろしくお願いいたします☆

・管理栄養士　今西　沙代　　・調理師　後藤　敦子

・調理員　藤井　京子　・調理員　安田　まゆみ　　・調理員　永田　則子

「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしっかりと言い、食べ物に感謝の気持ちを持ち、楽しく食事が出来るようにしていきたいです。旬の野菜をふんだんに使用したおいしい給食を毎日作るので、楽しみにしていて下さい。日々の生活を大切にしながら園生活に慣れてきたら、少しずつ様々な食育活動をみんなで行っていく予定です。このおたよりでも栽培活動やクッキングなどの様子をお伝えしていきます。１年間よろしくお願いいたします。食に関して何かご相談等ありましたら些細なことでもいいので気軽に今西まで声をかけくださいね。
足近保育園栄養士のブログでは日々の子どもたちの様子（給食・畑など）公開中です！メッセージもお気軽にお寄せください。必ずお返事します。

献立表

４月～６月まで週に１度、発芽玄米入りごはんです。
☆は手作りおやつです。

日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
4	火	牛乳 せんべい	ごはん・鮭の塩焼き きんぴらごぼう・味噌汁 バナナ	牛乳 ビスコ	510 Kcal 26.1 g 10.8 g
5	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・ハンバーグ ほうれん草ゴマ和え・味噌汁 もも缶	牛乳 せんべい	493 Kcal 16.1 g 9 g
6	木	牛乳 ボーロ	ごはん・グリルチキン マカロニサラダ・若竹汁 りんご	ヨーグルト ミニせんべい	595 Kcal 12.8 g 15.2 g
7	金	牛乳 ホットケーキ	カレーライス・福神漬 ごぼうサラダ・チーズ フルーツゼリー	ジョア せんべい	557 Kcal 22.6 g 15.9 g
10	月	牛乳 ボーロ	ごはん・鰆のタルタル焼き 切り干し大根煮物・味噌汁 オレンジ	牛乳 ドーナツ	540 Kcal 21.6 g 9.6 g
11	火	牛乳 ゼリー	ごはん・豆腐ハンバーグ ポテトサラダ・すまし汁 バナナ	牛乳 ☆ジャコトースト	523 Kcal 18.3 g 18 g
12	水	牛乳 バナナ	ごはん・シーフードグラタン おかか和え・野菜スープ もも缶	アシドミルク まがりせんべい	596 Kcal 17 g 19.9 g
13	木	牛乳 せんべい	ごはん・八宝菜 しゅうまい・茹で野菜 おめでとうデザート	牛乳 ビスケット	623 Kcal 18.6 g 11.5 g
14	金	牛乳 ビスケット	ごはん・貝柱フライ 海藻サラダ・豚汁 ヨーグルト	果物ジュース ミニせんべい	553 Kcal 14.8 g 12 g
17	月	牛乳 せんべい	ごはん・肉じゃが 中華サラダ・味噌汁 パイン缶	牛乳 プリン	601 Kcal 22.5 g 17.7 g
18	火	牛乳 ボーロ	ごはん・鯖の塩焼き 春雨サラダ・味噌汁 グレープフルーツ	ゼリー ミニせんべい	600 Kcal 25.2 g 10.6 g
19	水	牛乳 ジャコトースト	五目ごはん・厚焼き玉子 胡麻和え・すいとん汁 ヨーグルト	牛乳 黒糖みるく	549 Kcal 18.3 g 15 g
20	木	牛乳 ホットケーキ	ごはん・焼肉風炒め物 野菜サラダ・味噌汁 オレンジ	アシドミルク オールレーズン	578 Kcal 19.9 g 10.9 g
21	金	牛乳 バナナ	ごはん・チーズはんぺん ひじき煮物・味噌汁 ヨーグルト	幼児牛乳 せんべい	614 Kcal 23 g 15 g
24	月	牛乳 せんべい	ごはん・鮭の味噌焼き 胡麻和え・豚汁 オレンジ	牛乳 プルーン ミニせんべい	578 Kcal 24 g 13.7 g
25	火	牛乳 豆乳餅	チャーハン・肉団子 茹でブロッコリー・中華スープ もも缶	ヨーグルト ミニせんべい	528 Kcal 27 g 11.7 g
26	水	牛乳 ビスケット	ごはん・鰆のピザ風焼き お浸し・味噌汁 りんご	牛乳 ☆ホットケーキ	565 Kcal 17.5 g 19.2 g
27	木	牛乳 ボーロ	パン・チキンナゲット ツナサラダ・チリコンカン バナナ	牛乳 せんべい	615 Kcal 19.9 g 18.7 g
28	金	牛乳 せんべい	ごはん・コーンコロッケ 五目煮豆・味噌汁 ゼリー	ジョア せんべい	578 Kcal 19.2 g 12.3 g

※献立は畑の都合上、多少変更することがありますが、
いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。