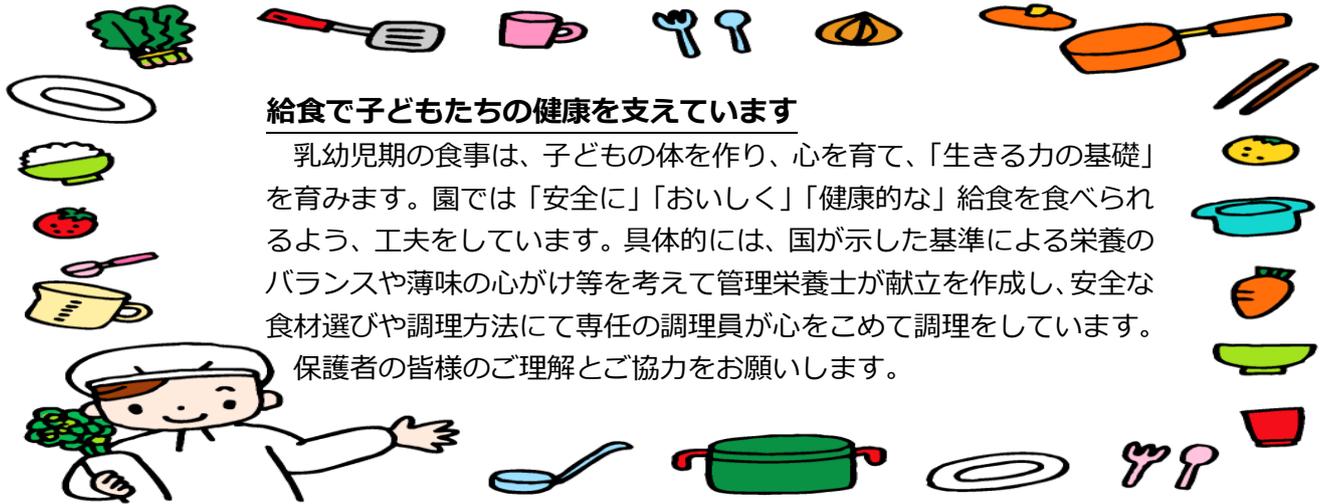


4月給食だよ!



給食で子どもたちの健康を支えています

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では「安全に」「おいしく」「健康的な」給食を食べられるよう、工夫をしています。具体的には、国が示した基準による栄養のバランスや薄味の心がけ等を考えて管理栄養士が献立を作成し、安全な食材選びや調理方法にて専任の調理員が心をこめて調理をしています。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

1・2歳児の給食について

主食(ごはん等)、副食(おかず)、午前と午後のおやつを園で用意します。1日の栄養量の50%程度を保育園でとることになります。

3～5歳児の給食について

副食(おかず)と午後のおやつを園で用意します。主食(ごはん等)は、お子さんにあった量を家庭から持たせてください。ごはんを100g持ってこられた場合、1日の栄養量の40%程度を保育園でとることになります。

0歳児(離乳食)について

離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」という国の指針をもとに、おひとりおひとりの成長の様子を見ながら個別に対応しています。



食物アレルギーに対して

主治医に書いていただいた「生活管理指導表」の指示に従って、個別に対応しています。各園の保育士や調理員にご相談ください。

おやつについて

週に1回程度、午後のおやつに調理員が手作りのものを取り入れています。また、市販のおやつも添加物の少ないものを保育士や調理員が吟味して用意しています。

安全・安心な給食

各園内の調理室で、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。調理の各工程で定められた内容をチェックして記録しながら作業を行うことで、安全性を高めています。

豆腐チャンプル

(材料 2人分)

| | |
|----------|--------|
| 木綿豆腐 | 1/2丁 |
| 豚肉(肩ロース) | 50g |
| 塩 | 少々 |
| 酒 | 小さじ1/2 |
| 片栗粉 | 小さじ1/2 |
| 油 | 大さじ1 |
| チンゲンサイ | 1/2束 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 卵 | 1個 |

(作り方)

- ① 豆腐をパックから出し、上に平らな皿をかぶせて水をきります。
- ② 豚肉は2cm幅に切り、塩・酒・片栗粉をまぶして油で炒め、一旦取り出します。
- ③ チンゲンサイは1cm幅に切ってごま油で先に茎を、次に葉先を炒めて、火が通ったら豆腐を手で崩しながら炒めます。
- ④ ③にしょうゆ、塩、酒で味付けした後、豚肉をもどして炒めます。
- ⑤ ④に溶き卵を入れて、さっと炒めます。

※残っている他の野菜をいれてもOK!

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!