

平成 27 年
 栄養士・栄養教諭
 工藤 菜津美

4月食育通信

ご入園・ご進級 おめでとうございます。

日に増し、あたたかくなってきました。新しいお友達や先生・クラスのお部屋にお子様たちは、ドキドキされているのではないのでしょうか。新入園のお子様にとっては、給食は初めての経験ですね。進級されたお子様も環境が変わり体調や食欲が今までと違うかもしれません。



給食は、4月20日から始まります。子供たちが無理なく楽しい給食の時間が過ごせるように様子を見ながら進めていきます。また、子供たちの笑顔を見ながら、衛生面には十分に気を付け、おいしい給食を作ります。

たちばな幼稚園の給食ってどんな給食？

主食は、**発芽玄米**を使用しています。穀類の中でも、お米ほど栄養価のすぐれたものはありません。でんぷんを効率よく代謝し、乳酸などの疲労物質を残さないためには、ぬかや胚芽に詰まっているビタミン・ミネラルが必要です。玄米は、機械を使用せず、手作業で研いでいます！浄化水に浸水し、約2～3日漬けています。プチプチの食感があります**肉・卵・乳製品を使用しません。**現代の食事は、動物性食品を多くとりすぎていると言われています。旬の野菜をとり入れ、子供たちの喫食状況を見ながら、伝統食、行事食をとり入れていきます。調味料は、厳選されたもの、黒砂糖、自然塩を使用しています。



日	曜	献立名	主な食材	エネルギー (kcal)
20	月	わかめごはん じゃがいも納豆 厚揚げの煮物・味噌汁	発芽玄米・わかめ・じゃがいも・にんじん・納豆 大根・厚揚げ・干し椎茸・玉葱・キャベツ・ごぼう こねぎ	233
21	火	梅ごはん・えのき納豆 きんぴら・味噌汁	発芽玄米・刻み梅・昆布・えのき・納豆・ごぼう れんこん・にんじん・ピーマン・糸こんにゃく 白すりごま・白菜・玉葱・わかめ	211
22	水	たけのごはん 焼きししゃも 菜の花の和え物・味噌汁	発芽玄米・たけのこ・にんじん・油揚げ・ししゃも なばな・小松菜・鰹節・玉葱・じゃがいも・こねぎ	210
23	木	大豆ごはん・もやし納豆 炒り卵の花・味噌汁	発芽玄米・大豆・昆布・もやし・きゅうり・ゆかり 納豆・おから・ごぼう・にんじん・干し椎茸 油揚げ・グリーンピース・玉葱・小松菜	245
24	金	キャベツと生姜風味のごはん 二色納豆・高野豆腐の煮物 味噌汁	発芽玄米・キャベツ・生姜・大根・にんじん 白炒りごま納豆・凍り豆腐・玉葱・にんじん 干し椎茸・なめこ・木綿豆腐・こねぎ・わかめ	268
27	月	高菜ごはん・おかか納豆 ひじきの煮物・味噌汁	発芽玄米・高菜漬け・白すりごま・キャベツ にんじん・鰹節・納豆・玉葱・ひじき・れんこん 厚揚げ・こんにゃく・干し椎茸・しめじ・こねぎ	245
30	木	人参とごまのご飯 たくわん納豆 じゃがいもそぼろあん・ 春雨スープ	発芽玄米・にんじん・黒ゴマ・キャベツ・にんじん たくわん・納豆・玉葱・じゃがいも・大豆・厚揚げ いんげん・きくらげ・春雨・にら	263

誕生会

エネルギーは、ごはん1杯約140kcalにおかずを足した値です。献立は、食材の納品の関係により変更する場合があります。予め、ご了承ください。

今月の地産地消の食材



庄内産の発芽玄米、小松菜：廿日市の平尾さん農家、 たけのこ：竹原
 グリンピース、きゅうり：江田島 しめじ こねぎ もやし；廿日市





大阪生まれ、小さい頃から転勤族で福岡、香川、長野県で育ち、三年前から広島に住み、川内から通っています。広島はとてもいいところですね。たちばな幼稚園には、自園給食の始まりと同時に「丸美弁当株式会社」から配属されました。以前は、特別支援学校で栄養士をしておりました。今までの経験をたちばな幼稚園で活かしたいと思い、日々励んでおります。子供が大好き。人が大好き。食べる事が好きです。どんな小さなことでも給食で聞きたいこと等ございましたら、お気軽にお聞きくださいね。

