

4月 食育だよ!

平成 27 年 4 月 4 日

しんあい保育園

🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます! 🌸

暖かい春の陽射しが降り注ぎ、花がきれいに咲き、草木の緑が美しい季節になりました。新しい環境にワクワク・ドキドキしますね。ごはんをモリモリ食べて元気な保育生活にしましょう。

しんあい保育園の給食について

子どもたちは毎日給食の時間を楽しみにしています。ご家庭では苦手な食べられないものも給食では食べられたりと、大好きなお友だちや先生と食べる給食には不思議なパワーが込められているのではないかと思います。もちろん、私たち調理員・栄養士も子どもたちにおいしい給食を食べてもらいたいと思いながら、毎日給食を作っています。下記はしんあい保育園の給食についてのご紹介とお願いです。

必ずお読みください!

- 昼食と 15 時おやつを提供します。沼津市の献立を参考に栄養士が献立を立てています。
- 乳児は 10 時におやつがあります。主に牛乳、ジュースなどの飲み物を提供しています。
- 体調が優れず、食欲がない、お腹の調子があまりよくないときはご相談ください。可能な範囲で対応させていただきます。
- 魚は鮮魚店にて骨の処理をしてあるものを使用していますが、骨があることもあります。魚に限らず、よく噛んで食べるようにしましょう。
- 牛肉は提供しませんがハヤシライスに牛エキスが入っています。
- 誕生会の日のメニューはお楽しみ献立として幼児クラスの希望を取り入れて献立を立てています。メニューは前日にお知らせします。
- 食育ひろばの前に当日の給食メニューを掲示します。お迎えの際にご覧ください。(5 歳児が食べた量を掲示しています)
- 発注・仕入れ状況等の理由により、献立を変更する場合があります。
- そば、ピーナッツ、アーモンドについては給食で提供する予定はありませんが、ご家庭でアレルギーがないことを必ず確認しておいてください。



お願い!

アレルギー等の理由で
ご家庭で食べるのを控えている
食品がある場合は
必ずご相談ください。

菜の花ごはん

材料

| | | | |
|------|-------|------|-------|
| 米 | 1 合 | 菜の花 | 1/3 束 |
| しょうゆ | 大 1/2 | しょうゆ | 大 1/2 |
| 塩 | 少々 | 卵 | 1 個 |
| だし汁 | 180cc | 砂糖 | 小 1 |
| ごま | 適量 | 塩 | 少々 |

作り方

- ① 米を研ぎ、しょうゆ、塩、だし汁を入れて炊く。
- ② 菜の花はゆでて、1cm 程度に細かく切ってよく絞る。しょうゆと和える。
- ③ 炒り卵を作る。
- ④ ごはんが炊けたらお茶碗に盛り、炒り卵、菜の花、ごまを飾る。