



こでまり保育園
平成 27 年 4 月 2 日
第 1 号

進級・入園おめでとうございます！

園庭の桜も満開に咲き誇り、春がやってきました。新しい部屋で、新しいお友達を迎え、新年度がスタートします。

給食にはいろいろな食材が出てきます。嫌いなものでも「ひと口」から、お子様が新しい食材や料理に出会い、楽しく食事ができるようおいしい給食作りに努めていきたいと思っています。一年間よろしくお祈りします。



だしの「うまみ」で味覚を育てる

味覚には、甘み・辛味・苦味・酸味などに加えて「うまみ」があります。

保育園では、煮物や汁物にかつおや昆布、いりこ、鶏がらなど天然のだしを使っています。だしの「うまみ」が食材の味を引き立て、少しの調味料でもおいしく食べることができます。

また、食材の水分で加熱調理し、なるべく水分を足さないように工夫することで調味料を控えながらおいしく作ることができます。

乳幼児期はこの「うまみ」を育てるのに重要な時期です。薄味に慣れることで、生活習慣病などの病気を予防することができます。

3つの食品群

食品はその働きによって3つの仲間に分けられます。

	食品 (主なもの)	栄養素(主なもの)	主な働き
赤の仲間	1 牛乳 乳製品 海藻	カルシウム たんぱく質 ヨウ素 ビタミンD	血や肉となる
	2 卵 魚介類 肉 豆類	たんぱく質 脂質 ビタミンB2	
黄の仲間	3 米 パン 麺類 芋 砂糖	糖質 ビタミンB1	エネルギー源となる
	4 油脂	脂質 ビタミンA ビタミンB1	
緑の仲間	5 緑黄色野菜 果物	カロチン ビタミンC カリウム	体の調子を整える
	6 単色野菜 果物	ビタミンC カリウム	



給食室には食材マグネットを貼った献立ボードを置いています。その日に使う食材を3色に分けて表示しています。献立表にも載せていますので、ぜひご覧下さい。



お弁当(ご飯)・お箸を忘れずに

にじぐみ・つきぐみは、給食でごはんやパンなどの主食が出ますので、お弁当はいりません。

ほし・ひかり・そらぐみは、毎日お弁当(白ご飯)とお箸をご持参下さい。誕生会の日、主食が給食で出ます。お弁当はいりませんが、お箸は必要ですのでご注意下さい。

※ お弁当のご飯の量は 100gが目安ですが
お子様の食欲に応じて加減してください。

ご飯 100g = 子ども茶碗 1 杯分

= コンビニおにぎり 1 個分くらい



よろしくお願いします！

安心・安全で、おいしい給食を作りたいと思います。疑問・質問などお気軽にお尋ねください！

事務所横の献立ショーケースに、毎日の献立を展示しています。給食のレシピも置いていますので、よろしかったら参考にしてください。

