

給食だより 4月

2022/4/1
しおかぜ認定こども園

しおかぜ認定こども園の給食・食育

- ★給食献立表の様式を原材料を記載した物を配布しています。
給食に使用する食材を事前にお知らせし、家庭で食べたことのないものを園で初めて口にするこたないようししていきたいと思ひます。食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。
- ★食物アレルギーに適切に対応していくため、ご協力よろしくお祈ひします。
- ★郷土愛を育む取り組みとして、給食に岡山県産や下津井産の食材を取り入れています。
- ★全国の郷土料理を取り入れ、日本の食文化に触れる機会をつくります。月に一度取り入れ、全国制覇する予定です！
- ★園生活の励みとなるよう、厨房スタッフ一同、心を込めて手作りしています。3時のおやつに出るケーキ等も園の厨房で手作りしています♡
- ★食育はクッキング、食品群パネルを中心にを行います。子どもたちの「やってみたい」気持ちをどんどん増やしていけるよう進めていきたいと思ひます。
- ★合言葉はもちろん『失敗は成功の素』です！！失敗をおそれず、いろいろなことに挑戦していきます。

私たちが給食を作っています！！

(株)LEOC



入園・進級おめでとございませう。
新しい生活のスタートですね。朝ご飯をしっかりと食べて、元気に登園してきてくださいな。また、給食には、苦手な物も出ると思ひます。お友達と食べることで、少しずつ慣れて、食べれるようになってほしいと思ひます。
給食室では、安全でおいしい給食となるよう、スタッフ一同協力してがんばります！よろしくお祈ひします。

おねがい

出欠・遅刻の連絡は、
必ず9：00までにお願いします。



重要！

朝食

- 糖質
- たんぱく質
- 食物繊維



いそがしい朝は単品のメニューになりがちですが、それが続くと、たんぱく質や食物繊維が不足しやすくなります。
ごはん食であれば、味噌汁を具たくさんにしたり、パン食であれば、卵料理や野菜をプラスするなど、いつもの朝食に「ちょい足し」することから始めてみましょう。

◆朝食をとるポイント◆

子どもの朝食抜きは、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

朝食では、速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「たんぱく質」を摂取することがポイントです。また、胃腸の動きを良くするために、食物繊維が補えればさらに良いでしょう。この3つを意識すると、バランスがとりやすくなります。

また、食べたものは寝ている間に消化されるため、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていることから、「起床～朝食までの時間を空けること」が朝食をとるコツといわれています。

今月の郷土料理：4/8(金)長崎県

《鶏飯》おもてなし用の混ぜご飯。昔から、男性が自宅で育てた鶏をさばいて作るのが習わしで、今も基本的に男性が作るものとされています。「鶏飯」を「といめし」とも呼ばれ、地元で鶏を「とい」ということからきているそうです。

《ひきとおし》長崎県の離島・壱岐の代表的な郷土料理。盆・正月・祭りの日に客が訪れると、自宅で飼っていた鶏をさばいて鍋料理を作り、奥の座敷に引き通してもてなしていたことが「ひきとおし」の原点とされ、名称も当時の「引き通し」からきているといわれています。

《長与そぼろ》野菜や豚肉を炒め合わせた郷土料理です。豚肉のくさみをとるために、ごぼうやもやしを使ったともいわれています。豚肉と家にある野菜で手軽に作ることができるので、家庭でよく食べられています。長崎県の給食ではよく登場するようです。

《にんじんまんじゅう》黒田五寸人参は他の人参よりオレンジ色が濃く、β-カロテンが多く含まれています。また、肉質が柔らかく、甘味が強い（糖度8～10%）特徴を持つことから、お菓子作りに向いているそうです。にんじんまんじゅうは、生地人参を混ぜて蒸した、蒸しパンのようなおやつです。

「食物アレルギーに関する調査票」提出のお願い（別途配布）

全園児を対象に「食物アレルギーに関する調査票」を配布しています。
この用紙は、食物アレルギーの有無に関わらず、全員に提出をお願いします。
食物アレルギーを有する場合、園外での行事に伴う食事などにおいても、管理や配慮が必要となるため、給食での使用の有無に関わらず、全ての物を記入して提出してください。食物アレルギーを有する場合は、後日、「食物アレルギー意見書」等についてのお知らせをします。記入についての問い合わせ：栄養士 馬木