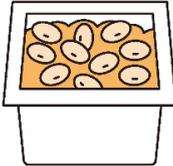


月	火	水	木	金
	<p>保護者の皆様へ ご入園、ご進級おめでとうございます。</p> <p>下有知保育園では、園の食育目標を「食べるの大好き」として「食育」を推進しています。ランチルームでの給食やおやつをはじめ、日々の生活の中で食を大切にすることを心がけ、子どもたちが食に興味をもてるよう、美味しく、温もりのある給食提供に努めます。</p> <p>本年度も「献立一口メモ」を配布します。幼児期に食に興味をもつことは、健康な体づくりの上で大切なことです。ご家庭でお子様と今日の給食について話題にしてみてください。</p> <p style="text-align: right;">下有知保育園給食室</p>			
3	4	5	6	7
<p>麦ごはん 下有知保育園のご飯は大麦を押麦に加工したものをお米に混ぜて炊きます。大麦は食物繊維が多く、腸の調子を整えます。</p>	<p>ハヤシライス 薄切り牛肉と玉ねぎなどを炒め、ブラウンソースで煮込み、ご飯の上にかける洋風料理です。園ではじゃがいも、人参も加えます。</p>	<p>入園式</p> 	<p>サラダ、和え物の野菜の調理方法 園ではフルーツ以外のすべての野菜をスチコン(下段で説明)で加熱調理し、温度計測をして提供しています。</p>	<p>ウイナーピラフ バターの風味とウイナー、玉ねぎの旨味が引き立つピラフです。</p>
10	11	12	13	14
<p>スタミナ丼 よく蒸した大豆を納豆菌で発酵させた納豆と、鶏肉ミンチ、にんにく、ネギの風味で食が進む丼です。</p>	<p>鶏のから揚げ すりおろし生姜とにんにくに酒と醤油を加えたたれに鶏もも肉をつけこみ、片栗粉をまぶして揚げます。</p> 	<p>切り干し大根 大根を細切りにし、乾燥させたものが切り干し大根です。食物繊維が豊富です。</p>	<p>スチコン⇒スチームコンベクション 蒸し料理、焼き料理などの複数の調理が可能なオーブンです。野菜は蒸すことで旨味や栄養を逃しにくいです。</p>	<p>小松菜の昆布和え 小松菜の栄養を効率よく摂取するには油と一緒に取ることです。園ではゴマ油を入れて和えます。</p>
17	18	19	20	21
<p>ジョア(フレーン) 1本で1日分のカルシウム600mg、ビタミンD5.5mgが摂取できます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きをします。</p>	<p>タケノコご飯 春先に地面から芽の出かけているものをタケノコとして食用にします。代表的なものはモウソウチクで、時期は3~4月です。</p>	<p>切り干し大根 大根を細切りにし、乾燥させたものが切り干し大根です。食物繊維が豊富です。</p>		<p>ちらし寿司 今月21日は4月の誕生会です。園では毎月ちらし寿司でお祝いをします。</p>
24	25	26	27	28
<p>栄養きんぴら 子どもたちの大好きなお肉と野菜のいっぱい入った栄養満点のきんぴらです。</p>		<p>タコライス メキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせた沖縄料理です。「タコ(タコス)+ライス」から命名されました。</p>	<p>汁物 園の汁物は塩分濃度0.4~0.5%になるように計測して提供しています。(参考)大人がおいしいと感じる塩分濃度は0.8%です。</p>	<p>春の遠足 お弁当の日</p> 