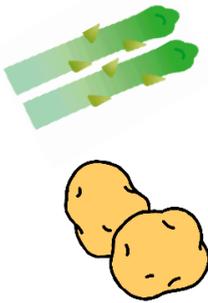


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| <p align="center">食べるの大好き</p> <p>保護者の皆様 お子様のご入園、ご進級おめでとうございます。</p> <p>下有知保育園では、園の食育目標を「食べるの大好き」として「食育」を推進しています。ランチルームでの給食やおやつをはじめ、日々の生活の中で食を大切にすることを心がけ、子どもたちが食に興味をもてるよう、美味しく、温もりのある給食提供に努めます。</p> <p>本年度も「献立一口メモ」を配布します。幼児期に食に興味をもつことは、健康な体づくりの上で大切なことです。ご家庭でお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 align="right">下有知保育園給食室</p> | | | | 5 |
| | | | | <p>入園式</p>  |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | <p>フロッコリー</p> <p>ビタミン類を多く含む緑黄色野菜です。茎はつぼみ部分より栄養があります。園では小さくカットして一緒にいただきます。</p> |  |  | <p>けんちん汁</p> <p>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> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <p>バンサンスー</p> <p>中国語で、バン「あえる」サン「3」スー「糸のように細く千切りにする」の意味です。3種類の食材を千切りにして和えたものです。</p> | <p>タケノコご飯</p> <p>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>鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>鮭を焼き、その上に玉ネギとパセリ粉をマヨネーズで和えたソースをのせ、粉チーズをふりかけてもう一度こんがり焼きます。</p> | <p>かみかみサラダ</p> <p>かみごたえのあるごぼうとさきいかの入ったサラダです。さきいかの旨みとごま油の風味で食欲が増します。</p> | <p>ちらし寿司</p> <p>毎月1回、その月誕生の子どもたちをちらし寿司でお祝いします。</p>  |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| <p>麦ごはん</p> <p>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>じゃこトースト</p> <p>しらすとマヨネーズを混ぜて食パンに塗り、粉チーズと青のりをふりかけてトーストします。</p> | <p>切り干し大根</p> <p>大根を細切りにし、乾燥させたものが切り干し大根です。食物繊維がたっぷり含まれています。</p> | <p>春野菜のキーマカレー</p> <p>カレーの本場インド発祥のひき肉を使ったカレーです。アスパラガス、新じゃがなどの野菜を加えます。</p> | <p>春の遠足</p>  <p>お弁当の日</p> |
| 29 | 30 | | | |
| <p>昭和の日</p>  | <p>韓国風肉じゃが</p> <p>家庭料理の代表である肉じゃがを牛肉、にんにく、ごま油、ごまを使って韓国風アレンジした料理です。</p> | <p>野菜の調理方法</p> <p>園では、サラダ、和え物に使用する野菜は全てスチコン(右で説明)で加熱調理し、温度計測をして提供しています。</p> | <p>スチコン⇒スチムコンベクション</p> <p>蒸し料理、焼き料理などの複数の調理が可能なオープンです。野菜は蒸すことで旨味や栄養を逃しにくいです。</p>  | |

※裏面に全国私立保育園連盟から保護者の皆様への保育に関するメッセージ(その4)を掲載しています。ぜひ一読ください。