



食育通信

平成30年度が始まりました

ご入園、ご進級おめでとうございます。4月19日(木)から週4回(月・火・木・金)の園内給食が始まります。箸とコップ、歯ブラシを忘れないようにしましょう。

6月からは、保育時間の中で料理教室が始まります。楽しみにして下さい。

当園では、主食に“発芽玄米”を使用しています！

当園では、子供達に本物の食材の持つ美味しさを「舌」に覚えて欲しいと、旬の材料を使い、出来るだけ栄養を逃さないように調理法を工夫しています。当園が、主食としている発芽玄米とは、簡単に言えば芽を出した玄米のことです。当園では、玄米を水(逆浸透膜を通した浄水を使用)に浸けて夏場は2~3日、冬場は3~4日間、毎日水をかえて発芽直前の状態にしたものを発芽玄米と呼んでいます。これは、玄米が活着している証拠！当園では、『生命力のあること』を『栄養バランスがとれている』と考えます。“粕”の字が示す通り、白米では、水に浸けても芽は出ることなく腐ってしまいます。発芽玄米のご飯は、まさに**最高の主食**です。

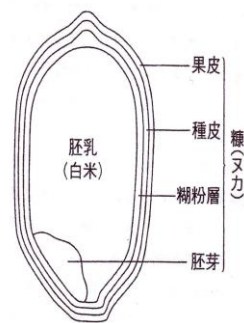
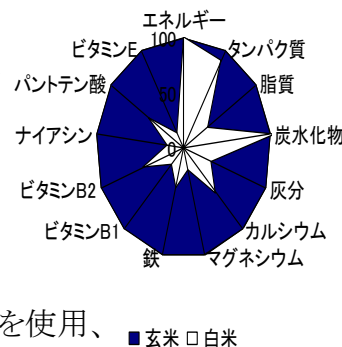
図が示すように、白米にするとほとんどのビタミン、ミネラル、食物繊維、そして生命の素である胚芽を失ってしまいます。

実にもったいないですね。

【特徴】

1. 発芽玄米を主食とする。(玄米には、生命力があり、最高のバランス食である)
2. 発酵食品をしっかり摂る。(味噌、醤油、納豆、塩麴)
3. 季節の野菜をしっかり摂る。
4. 油は摂り過ぎないようにする。
5. 調味料は本物にこだわり自然な塩、精製度の低い黒砂糖を使用、味噌、醤油、酢は微生物の力で作られた熟成度の高いものを用いる。

玄米と白米



玄米と白米の模式図

本年度の給食試食会について

給食試食会はこれまで誕生月のお子様で、希望される保護者を対象に実施していましたが、本年度の試食会は、各学年のクラス毎に分かれて懇親を兼ねて試食して頂きます。初めに、前園長の、当園の給食について、及び「食」に対する基本的な考え方の食講話を聞いて頂きます。その後、学年主任から子供の様子や保育についての話しがあります。

日時は下記の通りです。

10時30分 ~ 12時30分

・ 5月9日(水) 年中 ・ 6月27日(水) 年少 ・ 10月3日(水) 年長

※ 詳細は後日、ご案内致します。

予定ですので、行事等の都合で変更になる場合があります。





4月の給食献立



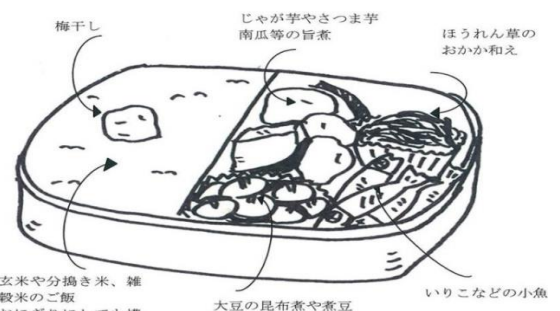
日	曜	献立名	主な食材									
19	木	玄米御飯	発芽玄米	塩麴	いりこ							
		麻婆豆腐のカレー風味	木綿豆腐	玉葱	人参	にら	生姜	にんにく	味噌	カレー	片栗粉	醤油
		味噌汁	じゃが芋	玉葱	わかめ	人参	ほうれん草	出汁昆布	いりこ			
		人参納豆	糸引き納豆	人参	ねぎ							
20	金	丹波の黒豆御飯	発芽玄米	丹波の黒豆	塩麴							
		きのこ野菜の炒めもの	ホワイトマッシュルーム	キャベツ	玉葱	人参	小松菜	アスパラガス	薬膳だし			
		味噌汁	木綿豆腐	玉葱	牛蒡	人参	ねぎ	出汁昆布	いりこ			
23	月	梅御飯	発芽玄米	梅干し	しらす干し	塩麴						
		しらたきの炒め物	糸こんにゃく	生椎茸	玉葱	人参	生姜	にんにく	小松菜			
		味噌汁	キャベツ	油揚げ	おかわかめ	玉葱	出汁昆布	いりこ				
		ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	にら	胡麻					
24	火	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	しらす干し	塩麴	薬膳だし					
		焼き魚(鯖)	鯖									
		味噌汁	玉葱	えのき茸	人参	わかめ	出汁昆布	いりこ				
		ほうれん草の白和え	ほうれん草	人参	木綿豆腐	味噌	胡麻	黒砂糖				
26	木	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	人参	いりこ	塩麴					
		じゃが芋の煮物	じゃが芋	人参	玉葱	グリーンピース	薬膳だし					
		味噌汁	木綿豆腐	牛蒡	小松菜	人参	出汁昆布	いりこ				
		キャベツと塩昆布納豆	糸引き納豆	キャベツ	塩昆布							
誕生会	27	小豆御飯	発芽玄米	小豆	塩麴							
		切干し大根の煮物	切干し大根	人参	玉葱	干し椎茸	昆布	スナッフえんどう	薬膳だし			
		味噌汁	木綿豆腐	えのき茸	ねぎ	人参	玉葱	出汁昆布	いりこ			
		ほうれん草納豆	糸引き納豆	ほうれん草	人参	しらす干し	胡麻					

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。



★ 給食・弁当について

「弁当例」



園内給食は、月・火・木・金の週4日実施です。

水曜日に家庭から持参する弁当について、次の点にご留意下さい。

一口で食べられる大きさにし、中身の量は家庭で食べている量よりも、やや少な目にしましょう。

1. ご飯:5、野菜や海藻:3、豆類:1、小魚:1の割合が理想です。

加工食品ばかりにならないよう、前日の夕飯の残りなどを利用しましょう。緑の野菜も忘れずに。

また、缶詰果物・ゼリーなどは入れないで下さい。※別添でふりかけを持たせないで下さい。

2. 水筒は、コップと掛けひものついたものを毎日持たせて下さい。

3. 年少児は給食に慣れるまでスプーンを持たせてもかまいませんが、年中児は、箸の指導をしますのでスプーン等は持たせないで下さい。

4. 弁当は、結びやすい大判の柔らかいハンカチに包んで下さい。包む練習をします。

※ 年少児は、おにぎりにしていただいたほうが食べやすいようです。