

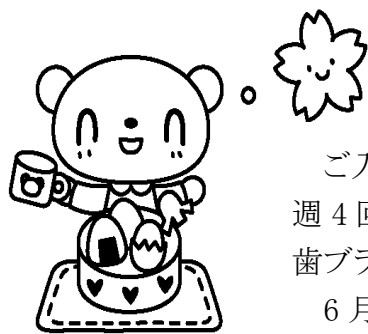


食育通信

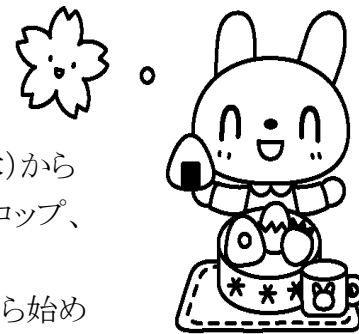
浅川幼稚園

平成 29 年 4 月

栄養士 川野



平成 29 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20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を、年長組から始めますので、楽しみにして下さい。



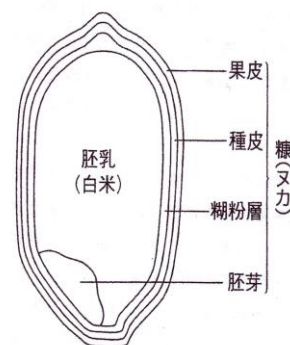
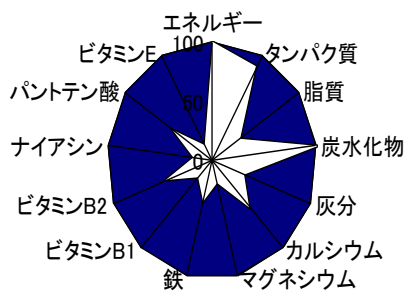
当園の給食は、和食中心で、安全な食品にこだわり、旬を食べることを大切にしています。主食は発芽玄米、おかずは季節の野菜を中心に、豆類、海藻類、発酵食品を多く使用し、“だし”は、いりこを粉末にしたもの及び昆布、干し椎茸を使用しています。獣肉類・卵・乳製品を一切使用せず、油料理も控え目にしています。そのため、エネルギーや脂質がやや少なめですが、たんぱく質摂取量は、納豆や味噌等の大豆製品の植物性たんぱく質を中心に、ししゃも、しらす干し、煮干し等の魚から十分に確保しています。

高たんぱく・高脂肪食による生活習慣病の増加が懸念され、すでに生活習慣病の予備軍と言われる子供たちが増加し続けています。当園では、欧米風の食事ではなく、生活習慣病の見られなかった時代の純和風の食事を提供しています。ご家庭におかれても、園内給食を参考に、健康づくりに役立てて下さることを願っています。

当園では、主食に“発芽玄米”を使用しています！

玄米と白米

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、玄米が生きている証拠！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』



玄米と白米の模式図

■ 玄米 □ 白米

と考えます。“^{かす}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。

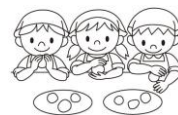
発芽玄米のご飯は、まさに**最高の主食**です。

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。

4月の給食献立

日	曜	献立名	主な食材					
20	木	ひじき御飯	発芽玄米	ひじき	人参	いりこ		
		入り豆腐	木綿豆腐	人参	玉葱	小松菜	スナッペンとう	薬膳だし ※1
		味噌汁	えのき茸	玉葱	わかめ	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	人参	塩昆布	胡麻	
21	金	玄米御飯	発芽玄米	塩麴	いりこ			
		ドライカレー	じゃが芋	玉葱 人参	高野豆腐	グリーンピース	生姜 カレー粉	味噌 醤油
		味噌汁	油揚げ	大根	玉葱	小松菜	人参	出汁昆布 いりこ
		きのご納豆	糸引き納豆	しめじ	えのき茸	人参	ねぎ	胡麻
24	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	しめじ	玉葱	人参	生姜 にんにく	小松菜
		味噌汁	人参	牛蒡	木綿豆腐	玉葱	ねぎ	出汁昆布 いりこ
		さつま芋納豆	糸引き納豆	さつま芋	胡麻			
25	火	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	油揚げ	塩麴	薬膳だし ※1	いりこ
		焼き魚(ししゃも)	ししゃも					
		味噌汁	玉葱	しめじ	麩	人参	ねぎ	出汁昆布 いりこ
		野菜のカレー炒め	人参	キャベツ	玉葱	小松菜	厚揚げ	カレー粉
27	木	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	塩麴	いりこ		
		じゃが芋の煮物	じゃが芋	玉葱	人参	糸こんにゃく	絹さや	薬膳だし ※1
		味噌汁	人参	ねぎ	麩	玉葱	牛蒡	出汁昆布 いりこ
		ほうれん草としらす納豆	糸引き納豆	ほうれん草	しらす干し	人参	胡麻	
誕生会	28	小豆御飯	発芽玄米	小豆	塩麴			
		ポテトサラダ	じゃが芋	玉葱	人参	スナッペンとう	木綿豆腐	味噌
		味噌汁	玉葱	えのき茸	わかめ	人参	小松菜	出汁昆布 いりこ
		ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	ねぎ	胡麻	

【 本年度の食育について 】



料理教室について 【ねらい】

- ① 『だし取り』で味覚の体験。
昆布や煮干し、干し椎茸のだしを取って、色比べをしたり、匂いを嗅いだり、触ったり、自分の舌で味わって確認する。
- ② 包丁を使って野菜を切る、野菜と調味料を混ぜ合わせる等の経験を通して、五感を豊かにする。
- ③ 食卓にご馳走が並ぶまでの過程で、野菜やお米を作っている農家の方々や、料理する人の 努力を知り、感謝の気持ちを育てる。
- ④ 自分たちで料理をすることで、興味や関心を高める。

1学期の料理教室の日程



料理教室の日は・・・(持ってくる物)

マスク・箸・弁当箱に入れたご飯、味噌汁碗を(ビニール袋に入れて)持たせて下さい。
ご飯は、玄米ご飯・雑穀米入りご飯などをお勧めいたします。
おかず・果物は入れないで下さい。

料理教室前日に、必ず爪を切りましょう。エプロン、帽子は幼稚園で準備していますが、マスクは持たせて下さい。使用後持ち帰りますので、月曜日に園へ持たせて下さい。

年長

6月 7日 ほし・にじ・つき・そら

年中

6月21日 ばら・すみれ

6月28日 さくら・ゆり

※ 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。

料理教室の他にも・・・



年長

- ・梅干し作り。
- ・希望の親子で、田植え体験や稲刈り体験をします。
- ・年末には、藤原会の皆様と餅つきをします。

年中

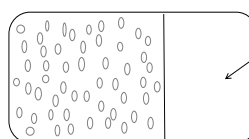
- ・味噌作り。
- ・さつま芋の植え付け、収穫に出かけます。

年少

- ・園庭の野菜収穫を行います。



一弁当箱に入れるご飯 (例) -



ここにおかずを入れますので、スペースを空けておいて下さい。



きりとりせん

幼稚園で使用している薬膳だし (7g×30袋) 定価1,620円を1,500円で販売しています。購入ご希望の方は、代金を添えてお申込み下さい。

組

名前