



# 食育通信

浅川幼稚園

平成31年3月

栄養士 川野智美

## 一年間 ありがとうございます

本年度も子どもたちから「美味しかったよ」「いつも美味しい給食を作ってくれてありがとう」と言葉をかけて貰い調理員一同、励まされました。保護者の皆様の、当園の食育に対するご理解とご協力に深く感謝申し上げます。

来年度も工夫をして、子どもたちに喜ばれる食事作りを心がけます。

『食は命なり』便利さからつい手間を省いてしまうこともあると思いますが、まだまだ成長期の子どもたちです。どうかご家庭でも、季節のもの、地場産物を使って、ご飯に味噌汁、漬物というシンプルな食事の手作りを定着させて、ご家族の健康増進に役立てていただきたいと思っています。

本年度、取り組んだ食育を振り返ってみますと、年長さんは料理教室を4回、田植え体験、梅干し作り、野菜収穫、餅つきをしました。



年中さんは料理教室を3回、アグリゾート(若松区頓田)での、さつま芋の苗の植付けと収穫、味噌づくりを、年少さん、いちご組さんは第二園庭の畑で、玉葱収穫や芋掘り等盛りだくさんのプログラムを全園児が様々に体験いたしました。



## 卒園おめでとうございます

年長さんの卒園を祝って『親子で作る健康自然食料理』(ペガサス刊)を進呈いたします。今後も、親子で食事作りを楽しんで下さい。調理の経験が子供たちの感性を磨き、これからの心身の健やかな成長にきっと役に立つと信じています。

日曜	献立名	主な食材							
誕生会	小豆御飯	発芽玄米	小豆	いりこ	塩麴				
1 金	厚揚げの煮物	厚揚げ	玉葱	人参	白菜				
	味噌汁	大根	牛蒡	玉葱	人参	にら	出汁昆布	いりこ	
	さつま芋納豆	糸引き納豆	さつま芋	胡麻					
	きのこ御飯	発芽玄米	しめじ	えのき茸	いりこ	塩麴			
4 月	ポテトサラダ	じゃが芋	玉葱	人参	木綿豆腐	いんげん豆	黒砂糖	味噌 米酢	
	味噌汁	牛蒡	白葱	ほうれん草	人参	油揚げ	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			
	梅御飯	発芽玄米	梅干し	いりこ					
5 火	焼き魚(鯖)	鯖							
	豆乳スープ	豆乳	さつま芋	玉葱	人参	ほうれん草	しめじ	出汁昆布 いりこ	
	切干大根の煮物	切干大根	玉葱	人参	干し椎茸	いんげん豆	昆布	こんにゃく	
	人参御飯	発芽玄米	人参	いりこ	塩麴				
7 木	入り豆腐	木綿豆腐	玉葱	人参	ひじき	牛蒡	小松菜		
	味噌汁	じゃが芋	人参	玉葱	えのき茸	おかわかめ	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	胡麻				
	さつま芋御飯	発芽玄米	さつま芋	いりこ	塩麴				
8 金	高野豆腐のあんかけ	高野豆腐	人参	玉葱	干し椎茸	えのき茸	小松菜	片栗粉	
	鯛のつみれ汁	鯛のミンチ	牛蒡	白菜	人参 生姜	大根 水菜	薬膳だし	片栗粉 いりこ	
	山芋梅肉納豆	糸引き納豆	山芋	梅肉					
	カレーピラフ	発芽玄米	人参	玉葱	いんげん豆	カレー粉	薬膳だし	いりこ	
11 月	しらたきの炒め物	糸こんにゃく	玉葱	人参	干し椎茸	小松菜	胡麻	にんにく	
	澄まし汁	玉葱	えのき茸	わかめ	人参	ねぎ	木綿豆腐	出汁昆布 いりこ	
	南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜	胡麻					
	キャベツと塩昆布御飯	発芽玄米	キャベツ	塩昆布	いりこ	塩麴			
12 火	焼き魚(ししゃも)	ししゃも							
	味噌汁	水菜	里芋	人参	おかわかめ	油揚げ	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	黒砂糖	胡麻		
	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	塩麴	いりこ	薬膳だし			
15 金	しめじとほうれん草のどろろ和え	しめじ	ほうれん草	人参	山芋				
	味噌汁	大根	人参	木綿豆腐	油揚げ	水菜	出汁昆布	いりこ	
	じゃが芋昆布納豆	糸引き納豆	じゃが芋	昆布	胡麻				
	蓮根御飯	発芽玄米	蓮根	しらす干し	薬膳だし	塩麴			
18 月	白菜のトロトロ煮	白菜	人参	えのき茸	厚揚げ	片栗粉			
	味噌汁	人参	玉葱	さつま芋	白ねぎ	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	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。

※ 今回年長各クラスの好きな給食メニューを入れてあります。

年長さんは、幼稚園最後の給食となりましたが、いつもの約束“こめかみを動かして、一口30回よく噛む”を守り、ゆっくり味わって食べて欲しいです。

『天地の恵と多くの人々の働きに感謝して命の源を謹んでいただきます』  
の言葉も忘れないように!!

きりとりせん

幼稚園で使用している薬膳だし(7gx30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。

