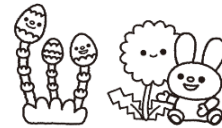


給食だより

令和7年度

春号



ご入園・ご進級おめでとうございます

新しいお友達や新しい場所といった環境の変化に、子どもたちは胸を膨らませていることと思います。給食室では、子どもたちに食べることの大切さ、みんなで食べることの楽しさを給食を通じて感じてもらえるように、「おいしく安心・安全な食事」を提供し子どもたちの成長を支えられるように努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

毎日、幼児向けの給食の写真を給食室前に展示していますのでぜひご覧下さい。
また、何かご意見・気になるレシピ等ございましたらお気軽にお声がけ下さい。

さくら保育園の給食

献立は2週間サイクルです。1度目の献立の残食量やクラスの先生の意見を参考にし、2度目はよりたくさん、美味しく食べてもらえるように、味付けや切り方などを変える等の工夫をしています。
また、子どもたちに繰り返し食べてもらうことで、食べ慣れて苦手なものを克服できるようにという思いがあります。

《パン》

就学前からパン食に慣れていってほしいことから、月に2回、パン食を実施しています。生地から手作りで無添加の焼き立てパンです！

《ごはん》

京都丹後産のコシヒカリを使用しています。もちもちとした食感と甘味が特徴の美味しいお米です。

《おかず》

素材の味を活かすため、化学調味料は極力使わないようにしており、お出汁はだし昆布・削り節でとって、素材の味を活かし、味付けは薄味にしています。また、国産の食材を優先的に使うように心がけています。

カルシウム補給はもちろん、よく噛むことを覚えてもらえるように、ひばり組からは給食に煮干がつきます。



朝ごはんを食べよう！

心も身体も健康に！朝ごはんを食べるとこんないいことが！

- ・体温が上がり脳と身体がすっきりと目覚める
- ・眠っている間に消費したエネルギーが補給される
- ・生活リズムを整える効果が期待できる
- ・排便をうながし便秘を予防することができる
- ・かんで食べることで精神を落ち着かせる「セロトニン」の分泌が促される



朝ごはんを食べる習慣をつけ、元気に登園できるように心がけましょう



給食室おすすめメニュー



竜田揚げ(4人分)

材料:さば—200g 酒—大さじ1/2 しょうゆ—大さじ1/2
小麦粉—小さじ4 片栗粉—大さじ1 油—適量

作り方

- ①さばをひと口大に切り、酒・しょうゆをもみこみ30分ほどおく。
- ②①の水分をかるくすり、小麦粉・片栗粉をまぶして、中まで火が通るまで揚げたら完成！！

ポテトもち(4人分)

材料:じゃが芋—300g 片栗粉—大さじ4 バター—大さじ1
さとう—小さじ4 しょうゆ—小さじ2 のり—4枚

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切って、レンジで柔らかくなるまでチンする。
- ②①をつぶして片栗粉を混ぜ、4等分にして小判型にする。
- ③フライパンにバターを熱し、②をいれて、両面焼き色がついたら、さとうとしょうゆを入れてからめる。
- ④③にのりを巻いて完成！！