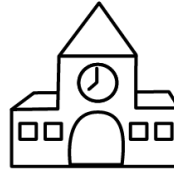


給食だより



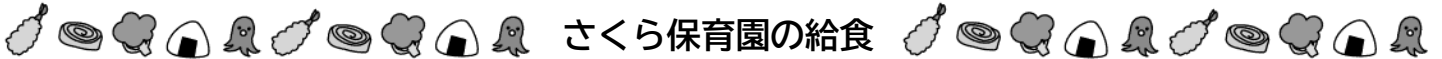
令和8年度

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、どうぞよろしくお祈りいたします。

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。

栄養面では乳児は1日当たりの給与栄養目標量の約50%、幼児は約45%を給食とおやつで摂取できるように献立を立てています。

《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！



私たちの体温は、寝てる間は下がっています。

朝ごはんを食べることで、消化器官に刺激が与えられ体温が上がります。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。

一方で、朝ごはんを食べていないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。

朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることがとても大切です。

早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを整えて登園できるようにしましょう。



給食室おすすめメニュー



鶏肉のカレー照り焼き(4人分)

材料:鶏肉-200g おろしにんにく-小さじ1/4
カレー粉-小さじ1/2 小麦粉-大さじ1
しょうゆ-小さじ2 みりん-小さじ2 油-適量

作り方

- ①鶏肉をひと口大に切り、にんにく・カレー粉・小麦粉・しょうゆ・みりんをもみこむ。
- ②フライパンに油をひき、鶏肉を中火で皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして中まで火が通ったら完成！！



ピカタ(4人分)

材料:豚こま肉-200g すりおろししょうが-小さじ1
しょうゆ-小さじ1 小麦粉-小さじ4
粉チーズ-大さじ2 卵-1個 乾燥パセリ-少々

作り方

- ①豚肉は1cm幅に切り、しょうがとしょうゆをもみ込む。
- ②①に小麦粉・粉チーズ・溶いた卵を混ぜ、4等分にして小判型にする。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして中まで火が通ったら完成！！