

4月給食だより



まるに保育所 H28・4月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|---------------------------|
| 昼食 | | パンがなくなりました。 水曜日以外は ご飯を持たせて下さい。 | 4月から 水曜日が麺の日に なります！ | 21日は ご飯いりません。 | 1 魚のごまみそ焼き 炒り豆腐 かき玉汁 | 2 親子丼 豆腐の味噌汁 |
| 午後のおやつ | | | | | ころころおむすび | ゆかりおむすび |
| 昼食 | 4 厚焼き卵 春キャベツの炒め煮 なめこ汁 | 5 魚の照り焼き ひじき煮 厚揚げのみそ汁 | 6 筍パスタ 春キャベツおかか和え | 7 五目煮豆 青菜の磯香和え 豚汁 | 8 魚の梅肉焼き 切り干し大根煮 寄せ鍋風汁 | 9 豆腐の味噌煮丼 卵スープ |
| 午後のおやつ | きな粉むすび | 梅じゃこむすび | よもぎ団子 | 大根菜むすび | 季節の果物 | おせんべい |
| 昼食 | 11 飛竜頭 納豆和え じゃが芋のみそ汁 | 12 魚の西京焼き 春キャベツのゆかり和え わかめの味噌汁 | 13 ★誕生会★ バイクン給食 | 14 高野豆腐の揚げ煮 春キャベツの酢の物 若竹汁 | 15 ♥愛情弁当の日♥ おかず入りお弁当 お願いします。 | 16 厚揚げの卵とじ丼 わかめスープ |
| 午後のおやつ | 焼きいも | 茶むすび | 誕生日ケーキ | 季節の果物 | おせんべい | きな粉クッキー |
| 昼食 | 18 千草焼き 若草和え 具だくさん汁 | 19 肉じゃが ひじきの酢の物 えのきのみそ汁 | 20 ★クッキング★ エプロン・三角巾 準備をお願いします。 | 21 ★花まつり★ 妙雲寺より 花まつり弁当を いただきます。 | 22 魚の南蛮漬け 卵の花炒め 団子入りみそ汁 | 23 三色丼 春キャベツのみそ汁 |
| 午後のおやつ | ころころ焼きおむすび | かりかり煮干しせんべい | 豆腐団子 | | たぬきむすび | おせんべい |
| 昼食 | 25 擬製豆腐 じゃが芋そぼろ煮 すまし汁 | 26 鶏肉のくわ焼き 切り干し大根ハリハリ漬 エリンギと春雨のすまし汁 | 27 天ぷらうどん もやしの酢の物 | 28 魚の竜田揚げ ごま和え さやえんどうのみそ汁 | 29 昭和の日 おやすみ | 30 豆腐の味噌煮丼 米粉麺のすまし汁 |
| 午後のおやつ | のりむすび | 焼きじゃが | 季節の果物 | ふかし芋 | | いりこ・チーズ |

入所・進級おめでとうございます。
1年間を通して子ども達が少しでも好きな食べ物が増えるように。
『食べる』ってうれしい。たのしい。おいしい。と
感じられるように。
『生きることは食べること』
『食べることは生きること』
心を込めて給食づくりに励みます！

まるに保育所の給食

子供たちには保育所で元気いっぱい遊び、給食もたくさん食べてほしいと思います。
保育所の給食は、和食中心の地産地消給食を目指しています。

近年は家庭でも様々な国の料理が食べられています。
普段多種多様な食生活を送っているからこそ 保育所の給食ではあえて日本食を中心に提供していきます。
和食は昔から食べられている日本の食事です。
田畑を耕し米や野菜を育て収穫し地元で獲れた魚などを使い油もあまり使わず調理しているので素材の味を生かし本来日本人の体にとっても合った食事なんですよ♪(*^。^*)

身土不二といって その土地でその季節に採れたものを食べる。それが体にとってもいいこととも言われています。
子ども達の毎日過ごすフィールドである中西、益田、島根この土地の旬の食材をたくさん使ってたくさん食べて成長して欲しいと願っています。

3時のおやつは、おむすびを基本としています。
おやつ=お菓子ではありません。おやつ=補食です。
おやつは第4の食事と言われるくらいとても大切で、しっかりと食べてほしい『食事』です。
お米は熱や力のもととなります。おむすびをよく噛んで食べることで、あごや歯が丈夫になり午後も元気に遊ぶ事が出来ます♪
人が味覚を判断するもととなるのは幼児期の味の記憶です。
味の記憶はその子供がどういう食生活を送ってきたかで異なり、それがその後の好き嫌いにもつながります。

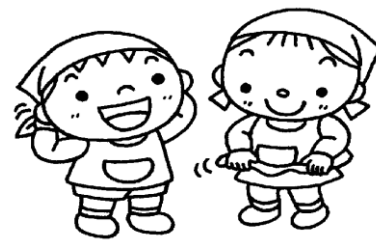
保育所では食材や調味料も出来る限り地元の食材を使うようにしています。地元の物は鮮度もよくとてもおいしいです。
離乳時から幼児期にかけていろいろな味を経験することで豊かな味の記憶を持つようになり、何でも食べる子に育つと言われています。
沢山の味を感じるようになるように素材の味を生かした給食づくりを心がけ食を通じて子供たちの成長を願います。



大きいクラスだけではなく
小さい子たちもたくさんクッキング活動していきますよ♪

みんなで『みそづくり』しました！

益田市保育研究会では卒園までにごはんとみそ汁を作って食べる子を育てようと頑張っています。
よし！まるにではみそ汁の材料である味噌まで自分たちで作ってしまおうじゃないか！と園児全員で味噌作りしました！
秋には自分たちの作った味噌で美味しいみそ汁が飲めそうです♪



※都合により献立が変わることがあります。

ばら、きく、さくら組の
保護者の方へ
水曜以外は朝炊いた白ご飯を
110グラム量って冷ましてからフタをしめて登所して下さい。
110グラムは卵約2個分です。

