

きゅうしょくだより



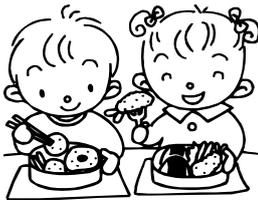
新年度が始まって、1ヶ月が経過しました。新入園の子たちは、保育園の生活に少しずつ慣れてきた頃かと思います。5月は、連休もあり生活リズムは乱れがちです。くわえて気温の変化が大きいので、体調も崩しやすくなります。元気に登園するために、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。



5月9日(火)は
お弁当の日です

給食では、離乳食や食物アレルギー対応食を含め、大量の調理を行っています。

日々安全な給食を提供するために、調理員全員で研修会を年3回(5月、11月、2月)行っています。この日はお弁当となりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



※ 食中毒予防のため、お弁当はよく冷ましてからふたをしてください。



○ やさいたっぷり!「あさごはんスイッチオン」【レシピ紹介】

きゅうしょくだよりでは簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。あさごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



新玉ねぎのカレー炒め

☆1人分エネルギー83kcal

☆塩分0.4g

材料	4人分	作り方
新玉ねぎ	1個(200g)	① 新玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。 ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉、にんにくを入れ炒め、肉の色が変わったら①とカレー粉を加え炒める。 ③ 玉ねぎがしんなりしたらケチャップを加え炒め、味をなじませできあがり。
サラダ油	小さじ1	
豚ひき肉	50g	
にんにく(チューブ)	2cm	
カレー粉	小さじ1~2	
ケチャップ	大さじ2	

カレーの風味で、玉ねぎの甘味が引き立つ一品です。ご飯にも、パンにも相性ばっちり👍
小さいお子さんは、カレー粉の量を調節してください。



○ 毎月の献立表ができるまで🍴

公立保育園は、3園で同じ献立です。今回は、5月の献立表ができるまでを紹介します♪

3月下旬
献立案の作成

栄養士が、1ヶ月の献立をたてます。栄養面はもちろん、色どりや量なども考慮しながら作成しています。旬の食材を使い、行事食として端午の節句を取り入れるなど、季節が感じられるようにしています。



4月上旬
給食会議

給食担当の園長先生・主任先生、調理員、栄養士で、献立の内容を検討します。この会議で、5月の献立が決まります。

4月中旬
食材を注文

各園の調理員が食材を注文します。野菜は八百屋さん、肉は肉屋さん、食材によって注文するお店は違うため、調理員は何回も見直して、足りない食材がないように確認しています👁️



4月中旬
食物アレルギー・
離乳食の献立作成

5月の献立をもとに、栄養士が離乳食や食物アレルギーの献立をつくります。食物アレルギーの献立は、園長先生、主任先生、担任の先生、調理員、保護者が確認をしています。



4月下旬
5がつこんだてひょう
発行



いよいよ、
みんなにこんだてひょうが
とどけられるわ！



○ 5月の「食」にまつわる行事

5月5日は、端午の節句です。大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲湯に入ったり、こいのぼりを飾ったり、ちまきや柏もちを食べたりします。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いがこめられています。

