



給食室からのおたより



令和7年度 面川報徳保育園



新年度を迎えて1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきたようです。この時期、4月の疲れが出て体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。毎日の食事は元気の源です。おいしい食事を食べ、心と身体に栄養を補給しましょうね😊



おやつ役割

おやつは子どもにとって栄養素を補うための「補食」の役割を果たします。子どもは大人に比べると胃が小さく、一度にたくさんの量を食べることができません。そのため3度の食事で足りない栄養素を補う「おやつ」は【第4の食事】とも言われています。おやつ=甘いお菓子やスナック菓子ではありません。お菓子や甘いジュースの摂り過ぎは虫歯や肥満の原因になってしまうので量や時間を決めて楽しみましょうね。保育園の人気のおやつは煮込みうどん、しらすおにぎり、フレンチトースト、お好み焼き等です。水分補給には麦茶か牛乳を提供しています。

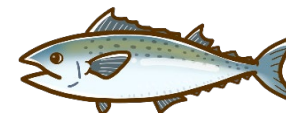


5月の予定

9日（金）誕生会



5月旬 鯖(さわら)



さわらには春と冬、2回の旬があります。さわらの身は白く見えますが、マグロと同じ赤身の魚です。身の間の小骨もなく、青魚特有の臭いもないので調理しやすい魚です。たんぱく質、ビタミンB2、ナイアシン、カリウム、EPA、DHAがたっぷり含まれています。高血圧予防、動脈硬化予防、美肌効果、精神安定などが期待できます。

さわらのねぎ味噌焼き



材料（子ども4人分） 作り方

さわら40g…4切
油…適量
しょうゆ…2g
酒…4g
味噌…8g
きび砂糖…3g
長ねぎ…6g
生姜汁…適量

- ① Aの調味料でさわらに下味をつけておく。
- ② 油を敷いたフライパンかオーブンで焼く。

☆味噌が焦げやすいので火加減に気を付けて下さい。
☆生鮭やかじきでもおいしいです。

5月の献立に取り入れました😊



面川報徳保育園の給食で使用している調味料



きび砂糖

さとうきびからできた粗糖でカリウムやカルシウムなどのミネラルも含まれます。コクとまろやかな甘味が特徴です。



オリーブオイル(炒め物、ドレッシングに使用)
エキストラバージンオリーブオイル。オレイン酸やポリフェノールが含まれています。



味噌
国産大豆100%の味噌です。



鰹厚切り みついい昆布
汁物や煮物などは、カツオと昆布の合わせだしを使用しています。うまみの相乗効果で減塩効果につながります。



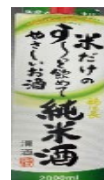
瀬戸の本塩

瀬戸内の海水を使って製塩している100%国産塩です。マグネシウムやカリウム等のミネラルが含まれています。



米油(揚げ物に使用)

国産米ぬか100%使用。米油はビタミンEが豊富に含まれ、他の油に比べて酸化しにくい特徴があります。揚げ物は、その都度油を替えています。



純米酒

添加物や塩が加えられておらず、米と米麴のみで造られた酒です。



本みりん

国産米100%使用。

純米酢

国産米100%のみを使用。

丸大豆しょうゆ

丸大豆を使用

旬の食材、できるだけ添加物の入っていない食材、安全な調味料を使い素材のうまみをひきだすように工夫しています。ドレッシングもタレも手作りで提供しています。

