



2024ねん4がつ きゅうしょくだより



ご入園 ご進級 おめでとうございます

あたたかい日が続く、春らしくなってきました。新しいお友達や環境の変化に、子どもたちは期待に胸をふくらませていることと思います。

元気いっぱいの子どもの姿をパワーに、給食が“食”への興味関心を高めるきっかけに、そして喜びや幸せといったこころの豊かさ、からだの成長のお手伝いになるように努めます。1年間どうぞよろしくお願いたします。

幼稚園に通っている3～5歳の幼児期は、からだがつくられるとても大切な時期です。特に腸内細菌がつくられるといわれています。一度つくられた腸内環境は、その後、大人になったときの健康状態にも大きく影響する可能性がありますと考えられ、この期間何を食べるのかとても大切です。また、腸と脳との関わりも強く、脳の発育に目覚ましい時期、腸を整えることは脳を育てることに直結します。

★はし・スプーン・コップなど必要なものはそろえておきましょう
★家に持ち帰ったはしやはし入れ、コップ、水筒(特にパッキン)などは毎日きれいに洗って次の日にそなえましょう

げつ	か	すい	もく	きん	ど
8	9	10	11	12	13
しぎょうしきにゅうえんしき みかんの アンパンマン ミニゼリー ジュース ほっかいどうさんこむぎの テーブルロール	ごぜんほいく ひだプレミアム ヨーグルト あじごはん	ごぜんほいく きよみ やきそば	ごぜんほいく でこぼん カレーライス しぜんさいばいのごはん (ごだいまいり)	ごぜんほいく なつみ はるきゃべつの ホイコーローどん もちむぎごはん	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります
15	16	17	18	19	20
あすかりほいく	いちご ちんげんさいのおひたし ぶたにくのいために もちむぎいり わかめごはん	きよみ おりなのごまあえ いわしのしょうがに しんじゃがと はるやさいのみそしる ごはん	カラマンダリン はるきゃべつの ごまあえ うのはなどん しぜんさいばいのごはん (ごだいまいり)	なつみ はるかぶの おかかサラダ とりにくとわかめの うどん	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
22	23	24	25	26	27
チーズ しんたまねぎの のりおかかサラダ かんとうに もちむぎいり ゆかりごはん	きよみ アスパラの ごまマヨサラダ ごはん にくじゃが	ぶどうのミニゼリー ゆでブロッコリー あじフライ こんさいるいの ごもくみそしる ごはん	いちご しんごぼうの わふうサラダ ハッシュドポーク しぜんさいばいのごはん (ごだいまいり)	きよみ しんじゃがと チーズのサラダ とりにくと はるやさいのスープ こくとうパン	あさごはんを 習慣に！ 朝ごはんは1日の始まりや、幼少期にとって成長に欠かせない大切なエネルギー源。からだを目覚めさせたり、生活のリズムを整える役割があります。
29	30	食材について ～こだわりの一部をご紹介します～			
しょうわのひ	たんじょうかい おたのしみおやつ いちご ぶたにくと アスパラのごまソース はるきゃべつと あつあげのみそしる はるのかおりごはん	<ul style="list-style-type: none"> パンや麺類以外はグルテンフリー対応で、有機コーンスターチや米粉を使用 できる限り砂糖を使わず、発酵調味料(本みりん・甘酒)で味付け 調味料は発酵食品の本物を使用 ごまやトマト缶などオーガニックを使用 			

給食について

からだにやさしい食材や本物の調味料を使用して、安心・安全でおいしく！

- ・できる限り食品添加物をさけたからだにやさしい食材を使用
- ・旬の食材を取り入れた季節感のある献立
- ・食の興味や味覚が育つよう食材の持ち味やだしを生かした調理
- ・食欲がわくように彩りにも気をつけた和食中心の献立
- ・果物は国産で旬のものを使用
- ・食中毒を防止するための衛生管理の徹底

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	545	19	18	267	2.2	203	0.27	0.44	22	4.1	1.7

おこめ	週に1回程度、上切町の農家さんによって無農薬無肥料自然栽培で育てられたお米を提供しています。古代赤飯米を混ぜて炊いています。その他の日は、下之切町の農家さんのお米で、その都度精米をしていただいています。
だし	素材の味をいかすように以下のように使いわけています 煮干しだし > みそ汁 かつお節やそうだ節、昆布などの混合だし > すまし汁や煮物など
あまざけ	無農薬自然栽培で育てられたお米100%に糶の力で作られた自然の甘酒(砂糖を使用する場合は、きび砂糖を使用します。)
しお	沖縄の海水を使用して昔ながらの製法で作られたものを使用 現在の方法で作られている塩に比べてマグネシウム・カリウム・カルシウムといった栄養素が多く含まれ、まろやかで甘みがあります
す	有機栽培米のみを使用し、長期発酵・静置発酵の丁寧につくられたもの
しょうゆ	市内のみそ屋さんより仕入れており、熟成した赤みそからつくられたもの
みそ	しょうゆと同じところから仕入れており、昔ながらの製法でつくられたもの
さけ	市内の酒造会社で、米と米麹だけで昔ながらの製法でつくられたもの
みりん	もち米・米麹・米焼酎のみを原料とし、長期間の醸造熟成されたもの
ソース・ケチャップ	有機野菜・果実を100%使用し、素材にこだわり丁寧につくられたもの
マヨネーズ	国産有精卵を使用し、素材にこだわってつくられたあっさりまろやかな味
あぶら	調理によって以下のものを使いわけています ごめ油 > 揚げ物に使用 なたね油・オリーブ油・ごま油 > 献立により使いわけて使用