

4月の食育だより

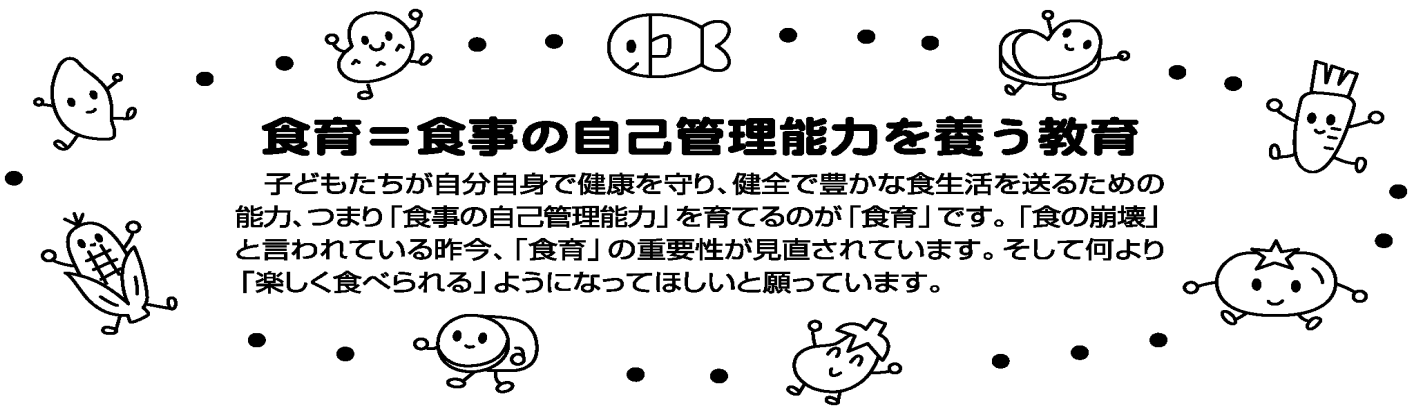


平成30年4月2日
認定こども園あゆのさと
栄養士

桜の花の便りとともに、入園、進級を迎えられましたことをお祝い申し上げます。

こども園の給食はこんなことに気配りをしています

- ・ 安心して食べることができるよう、食材を選び、衛生的に取り扱っています。
- ・ 味付けは薄味にし、食材の持つ味を大切に子どもたちに伝えるようにしています。
- ・ 食品に親しむ機会を増やすため、多くの食品を使用し、内容豊かな献立を考えます。
- ・ 日本の伝統的な食事、ひじきや切干大根などの干物類、豆類の煮物等を子どもたちに伝えるようにしています。
- ・ 黒米・ヤーコン・椎茸など伊豆市の特産品や季節の野菜を使用し、地産地消を心がけています。



食育 = 食事の自己管理能力を養う教育

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

こども園の給食

こども園のおやつと
昼ごはん、子どもが1日に
必要なエネルギーの約半分
をとります。
教育部籍の子はおやつ
の提供はありません
毎日、玄関に給食のサンプルを掲
示しますので、参考にしてください。



園に慣れるように、
最初は食べ慣れていそうなものを
献立に取り入れています。噛むことを促
すために、固さのある料理など、和食のメ
ニューをだんだん増やしていく予定です



アレルギーのあるお子さんには、
個別に対応していますので、
お知らせください。



クリスピーチキン

作り方のレシピ希望メニューより

材料	幼児4人分	作り方
鶏もも肉(50g)	4切れ	① にんにく、しょうがはすりおろしておく。 ② 鶏肉に塩、こしょう、①とケチャップで下味をつける。 (にんにく、しょうが、カレー粉は好みで加減して下さい。) ③ コーンフレークは好みの大きさに砕いておく ④ ②に③のコーンフレークをフライのパン粉をつける要領で肉全体につける。 ⑤ 180度に温めたオーブンで15分焼く ※ 温度と時間は目安です。オーブンによって加減して下さい
にんにく	少々	
しょうが	少々	
カレー粉	少々	
塩		
こしょう		
ケチャップ	大さじ1/2	
コーンフレーク	30g	
	(プレーンタイプ)	



