

# キッチンだより



2019年4月号

## 入園進級おめでとうございます！



桜の花もきれいに咲き、暖かい春がやってきました。

新しいお友達を迎え、みんなもひとつずつ大きくなりました。

新しいお友達も早く保育園に慣れて、給食もおいしく食べることができるようになってほしいです。



## 園の給食で大切にしていること

\* 季節を大切にしています(旬のものを使うようにしています)

\* 栄養のバランスのとれた献立にしています

\* 薄味を心がけています

昆布や煮干、かつお節で丁寧にだしをとり、素材そのものの味を大切にしています

\* 安全なものを選んでいきます

- ・ 食品添加物や農薬がたくさん使われている加工食品や野菜など使用しないようにしています。
- ・ 輸入果物(オレンジ・バナナ・グレープフルーツなど)も使用していません。
- ・ りんごは長野から、夏にはパイナップルが沖縄から完熟で届きます。
- ・ 豆腐や油揚げの大豆も国産大豆 100%です。
- ・ 小麦粉や強力粉、うどんの小麦粉も国産小麦 100%です。
- ・ 食材の産地は選んでいます。ほとんどのものが西日本産です。西日本で仕入れが出来ないものは北海道産のものを使うことがあります。りんごだけは長野県産ですが、放射能検査もし、農薬も市販のもの1/10の基準のものです。
- ・ マーガリンを使用していますが、トランス脂肪酸含有量はバターより少ないものを選んでいきます。
- ・ しょうゆ・塩・砂糖・ケチャップなどの調味料も産地や製法にもこだわって選んでいます。

\* 手作りを大切にしています。

- ・ おやつはもちろん、カレーうどん・ドレッシング・ホワイトソースなども手作りです。
- ・ アレルギー除去食も手作りです。



## 4月の予定

2日 入園進級式            18日 お弁当の日(ポテト以上)

22日 イースター礼拝(ゆで卵の持ち帰りがあります)



18日はお弁当の日です。

ポテトさん以上お弁当をお願いします。

- ・お弁当は子どもたちの食べきれる量で食べやすいものにしてください。(ご飯はおにぎりが食べやすいです。また小さめのおにぎりのほうがこぼせずに食べることができるので、おにぎり2個より4~5個にしてもらえのほうがいいです。)
- ・冷凍食品・加工食品に頼らず、愛のこもった手作りのお弁当をお願いします。
- ・必ず野菜も入れてくださいね。
- ・食中毒には十分に注意し、必ずその日の朝に作ったものを詰めて下さい。また必ず冷めてから蓋はしてください。
- ・デザートとしてフルーツを入れる場合は、お楽しみ程度の少量でおねがいします。またゼリーやチーズなどはやめてください。

トマトさん・カブラさん・レモンさんは給食があります。

・カレーうどん・じゃこじゃがサラダです。おやつは蒸しパンです。



栄養指導やクッキングも行っています。

クッキングはカブラさんから団子などのその年齢で楽しめるものを作ります。

うどんやみそ作りもします。ピザやクッキー、パンやお弁当も作ります。

メキャベツさんからは包丁も使います。キャベツさんになるとみじん切りも出来るようになります。手のひらで豆腐も切ります。煮ほしでだしもとります。

### キッチンのメンバー

調理師 伏見晃一            管理栄養士 松本久美

調理お手伝い 糸田川裕子   続田喜美子

キッチンでは子どもたちたちとの関わりも大切にしています。

食と子どもたちをつなぐ役割をしっかりとしていきたいと思っています。

キッチンに対するご意見・給食に希望することや質問などありましたら、どんどん言ってください。保護者の方と一緒により良い給食にしていきたいと思っています。

よろしくお願いします。

北白川いづみ保育園(松本)