

ご入園・ご進級おめでとうございます。
 子ども達は、新しい生活に慣れることに精一杯かもしれませんね。
 4月の給食は、食べやすく、人気のあるメニューを多めにしました。
 給食室では、子ども達に合った食材の大きさや固さなど、
 考えながら毎日調理したいと思います。保育園での生活に慣れて、給食の時間も
 楽しみにしてもらえたらうれしいです。
 食べることは、健康に生きることの基盤となります。龍華会の給食のこだわりを
 お伝えしたいと思います。

〈和食のすばらしさを伝える給食に〉

自分が暮らす国の伝統食や食材を知ることは大切です。和食は、味噌・醤油な
 どの発酵食品・乾物や海藻を取り入れることで、栄養バランスがとりやすく、腸
 内環境も整います。ごはんは消化・吸収がゆっくりで腹持ちがいいのが長所です。
 国産こんぶ・かつおぶし・煮干し・干しいたけ・時には鶏ガラも使って濃い出
 汁をとっています。塩分控えめでも旨味があり、食材の味を知ることで繊細な味
 覚が育ちます。材料も国産にこだわって、地域の野菜や飛騨高山の味噌や紅しょ
 うがも使っています。

〈みんな一緒に食べれる給食に〉

アレルギーがある子もない子もみんなが一緒に給食が食べれて、楽しい給食
 時間になるように調味料選び、献立を工夫しています。

◎給食：小麦粉の代わりに米粉を使用しています。

卵の代わりに豆腐や高野豆腐などの大豆製品を使用しています。

乳・卵を使っていないパンを使用しています。

クリームシチューのルーは米粉と豆乳で作っています。

◎おやつ：小麦粉を使わず米粉を使用した手作りおやつです。

牛乳の代わりにほうじ茶を飲みます。

☆ご飯は7分づき米です

7分づき米は白米に比べ食物繊維 1.7 倍・鉄2倍その他のミネラルやビタミン
 も多く含まれています。毎日食べる主食を変えて継続して食べることで栄養
 補給ができます。お米は地元のお米を使用しています。

龍華保育園：池本さん、八反さん

こま草保育園：岩島さん

宮保育園：大森さん

☆有機米の日

月に1度、有機米の日があります。
 精米したての有機米を給食室で炊き上げます。有機米は農薬や化学肥料に頼ら
 ず作られた安心して食べられるお米です。

☆みそ汁・納豆を積極的にとりいれています

発酵食品の味噌や納豆は腸内環境を整え、免疫力を高めます。抗酸化作用が高
 く生活習慣病を防いだり、癌を予防する効果がある事が科学的に証明されてい
 ます。味噌は、日本の伝統的な調味料です。保育園でも毎年子どもたちが味噌を
 作っています。納豆は月に3～4回です。

☆塩麴を使っています

高山で無農薬野菜、無添加のお漬物などを作っているよしま農園の塩麴を
 使っています。米麴、塩、水をまぜて発酵した調味料です。
 麴も腸内環境を整え、免疫力を高めます。そして肉や魚に漬け込むことでふっく
 ら美味しく調理できます。

☆おやつも栄養満点に

子どもたちにとって、おやつは補食として栄養補給の意味があります。
 月に2回、小松菜やじゃこが入ったおにぎりを作っています。
 保育園で使用のお菓子は、添加物をできるだけ使っていないもので、素材の
 味を活かしたものを使っています。

☆こだわりの調味料

無添加の有機醤油、天然塩、本みりん、甘味は三温糖やてんさい糖を使ってい
 ます。ゆかりやわかめふりかけも無添加です。
 中華そばは無添加の有機醤油を使い、鶏ガラのだしや煮干しを使って全て手作
 りしています。

【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	1人1日 - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	506	19.2	16.3	250	3.2	140	0.3	0.23	30	5.2	1.8
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	409	15.4	13.5	220	2.5	110	0.24	0.19	24	4	1.4
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。