

ご は ん だ よ り

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味、うま味があります。
 「うま味」が含まれている食材は
 煮干し、昆布、かつお節などがあります。
 子どもたちには自然の優しいだし汁を食べてほしいので
 使う食材、だしのとり方もこだわっています。
 朝は給食室からだしのいい香りがしてきますよ。

保育園のすまし汁
 の紹介



国産のかつお節、昆布
 を使っています



ゆっくり
 昆布だしをとります



かつお節をいれて
 ぐつぐつだしをとります



有機しょうゆ、国産の塩を
 入れます



昆布、かつお節をとだし
 野菜をいれます



完成!

塩麴の
 唐揚げ



給食の紹介

発酵食品である「塩麴」を
 使った唐揚げです。
 塩麴を使ったメニューを少しずつ
 増やしていきたいと思えます。
 ※麴アレルギーのあるお子さんは
 担任の先生までご連絡下さい。

*5月の栄養価(1日平均)

エネルギー	524kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	15.0g
食塩	1.5g