



ごはんだより



龍華保育園
宮保育園
こま草保育園
4月号

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。

4月の給食は、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ています。

今年度は、さらに身体に優しく、美味しい給食を
作れるように工夫していきます！

1年間の子どもの成長がとっても楽しみです！！



～保育園の給食～



・和食が多めの給食です！

肉・魚・大豆製品・海藻・雑穀・発酵食品など栄養価の高い食材を組み合わせることが出来ます。お米は地元産のお米を7分づき米にして食べます。

月に1回は有機米を炊きます！！



・出汁を生かした薄味です！

国産昆布・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とっています。薄味でも旨みがあり、素材の味を感じられるように調理します。

・調味料・食材へのこだわり

食材はできるだけ地元産・国産、無添加・無着色のものを選びます。

醤油は国産有機大豆から作られたもの、味噌は、岐阜県産大豆とお米にこだわって作られている『つやほまれ』も使います。



・身体にいい味噌や納豆などの発酵食品を多く使います！！



・手作りおやつ

給食室で作る人気のおやつです。米粉や宿儺かぼちゃ・さつまいも・米菓子を
使った体に優しい美味しいおやつを作ります。小松菜やジャコが入った手作り
ふりかけで栄養満点のおにぎりがおやつになる事もあります。

