

ご

は

ん

だ

よ

り

令和8年4月発行
石浦龍華会 栄養士

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人分 -	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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。