



龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園  
5月号

新年度がスタートして1か月。新生活での生活や給食にも少し慣れてきたことと思います。食べることは、健康に生きることの基盤となります。龍華会は以前から和食中心の給食にこだわってきましたが、今年度から、さらに『食』にこだわりたいと考えています！

今年から、変わることや、こだわることを紹介します！！

### 〈乳製品の栄養に頼らない給食に〉

乳製品はアレルギーの子どもが増えています。消化器官が未発達な乳製品は消化の負担になることもあるので、乳製品の栄養に頼り過ぎない給食を目指します。不足しがちなカルシウムやタンパク質は、大豆製品・小魚・海藻等で補います。

☆牛乳がない日は、ほうじ茶を飲みます。

### 〈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。出汁の旨味や食材の味を知ることで繊細な味覚が育ちます。

### ☆ご飯は7分づき米に変わりました

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ることで継続して栄養補給ができます。

### ☆有機米の日

月に1度、有機米の日をつくります。

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にこだわって作られた安心して食べられるお米です！！



## ☆みそ汁・納豆を増やします



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。


保育園での味噌作りも予定しています！！



## ☆おやつも栄養満点に

1度に食べる量の少ない幼児は、おやつも捕食として栄養補給の意味があります。今までも、米粉や有機豆乳を使ったおやつを手作りを増やしたり、身体に優しいおやつを選んできました。今後は月に1回程度、小松菜やじゃこが入ったおにぎりがおやつになることもあります。

2月から給食やおやつを作る様子を動画で配信しています。

献立表に  カメラのマークがあるメニューはコドモンで動画配信します！

レシピやポイントも一緒に配信するので是非見て下さい！！

