



# 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、かつお節をといだし  
 野菜をいれます



完成！

## 給食の紹介

塩麴の  
 唐揚げ



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