

☆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。保育園で使用するお菓子は、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人あたり kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 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。