

# ごはんだよ



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