



ご入園、ご進級おめでとうございます



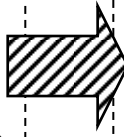
大地や生き物が一齐に息吹き、活動を始める春。ぽかぽかした暖かい陽気に包まれて保育園でもいよいよ新年度の始まりです。

給食を通し、子どもたちが「おいしい」や「楽しい」という気持ちに触れる経験を支えながら、食べることの大切さを伝えていきます。



さいたま市の食育基本理念はー

- さ「三食しっかり」食べる
- い「いっしょに楽しく」食べる
- た「確かな目をもって」食べる
- ま「まごころに感謝して」食べる
- し「食文化や地の物を伝え合い」食べる



さいたま市の保育園給食はー

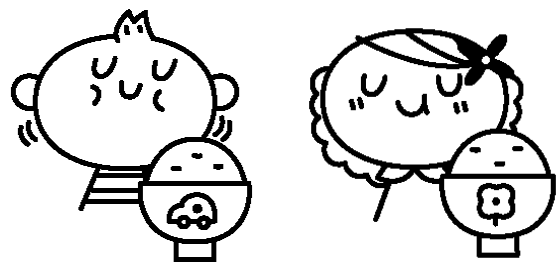
栄養士が作成した献立を、各保育園で調理し提供しています。

- 主菜・副菜・汁物の形態を揃えています。
- 旬の食材を使用し、季節感を大切にしています。
- 素材の風味を生かし、調味は薄味を心がけています。
- 行事食を通して、日本文化や伝統を伝えていきます。

保育園給食給与栄養目標量

< 1～2歳児 > ...昼食+おやつで1日に必要な栄養量の50% (500kcal) を目標にしています。

< 3～5歳児 > ...主食としてご飯を持参した場合、昼食+おやつで1日に必要な栄養量の45% (418kcal) を目標にしています。



子どもと一緒に
作ろう!

若菜ごはん (4人分)

材料

- 炊きたてごはん...茶碗3杯
- 菜ばな...60g
- 油揚げ...1/2枚
- にんじん...50g
- 醤油...大さじ1
- みりん...小さじ2
- だし汁...大さじ1
- 塩...少々
- 酒...小さじ2
- 焼き海苔...適量

にんじん・菜ばなは湯搔いて細かく切る。油揚げも湯抜きをしてから細かく切る。

鍋に醤油・みりん・酒を入れて火にかけ、煮立ったらを入れて絡める。

炊きたてのごはんにを混ぜ、必要であれば塩で味を調える。

丸・三角・俵など好きな形に握り、焼き海苔を巻きつけてできあがり!

春らしい菜ばなを使ってのおにぎり。子どもと一緒に握ればおいしさも倍増ですね! 菜ばなが手に入りにくい時は他の青菜でも代用できます。

