

ご入園、ご進級おめでとうございます

木々や花、生き物たちの生命のパワーがみなぎる春、新年度が始まりました。
子どもたちが、健やかにたくましく生きる力を培えるように、保育園での「給食」や「食に関わる体験」を通して、からだところの成長を見守っていきます。

さいたま市の食育基本理念

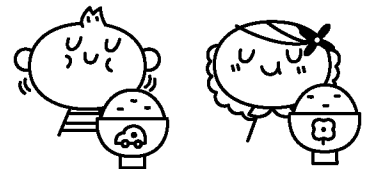
- さ「三食しっかり」食べる
- い「いっしょに楽しく」食べる
- た「確かな目をもって」食べる
- ま「まごころに感謝して」食べる
- し「食文化や地の物を伝え合い」食べる



< さいたま市保育園給食は >

栄養士が献立を作成し、各保育園で調理し提供しています。

- ◇ 主菜・副菜・汁物の形態を基本としています。
- ◇ 旬の食材を使用し、季節感を大切にしています。
- ◇ 行事食を通して、食文化を伝えていきます。
- ◇ だしには昆布・かつおぶし・煮干しなどを使用し、調味は薄味を心がけています。
- ◇ 保育園給食では、一日に必要な栄養量のうち、1～2歳児は50%を、3～5歳児は45%をそれぞれ昼食とおやつで満たすように給与栄養目標量を設定しています。



人気の給食メニュー！春の行楽のおともにも！

けんちん揚げ (4人分)

<材料>

- ・ 木綿豆腐・・・1丁
- ・ 鶏ひき肉・・・60g
- ・ にんじん・・・1/4本
- ・ 砂糖・・・小さじ1
- ・ しょうゆ・・・大さじ1.5
- ・ 小麦粉・・・30g
- ・ スキムミルク・・・大さじ1
- ・ 揚げ油



<レシピ>

にんじんはみじん切りにし、豆腐は水切りをしておく。
にんじん、鶏ひき肉、豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。
に砂糖、しょうゆ、スキムミルクを混ぜ合わせる。
に小麦粉を加えながらやわらかさを調節する。硬さの目安は
なんとか丸くまとまるくらいでOK！
を一口大くらいの大きさに成形し、170～180度の油の中に
落として揚げる。手に油をつけたり、スプーンを使うとうまく
成形できます。形は丸でも木の葉形でも楽しめます。

ポイントは豆腐の水切りです。スキムミルクを入れない場合は小麦粉で水分量を調整します。春巻きの皮で巻いて揚げてもおいしいよ。

