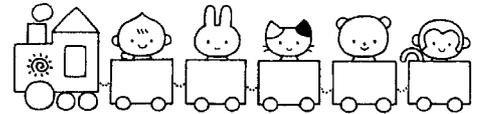




ご入園、ご進級おめでとうございます

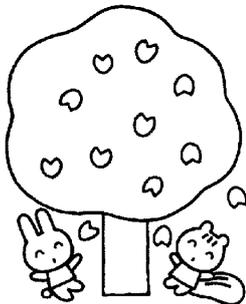
今年も桜の便りとともに、新年度のスタートです。ぼかぼかひざしもあたたかくなり、過ごしやすい季節になりました。食べることがおいしく楽しいと感じられるような給食づくりをしていきます。



さいたま市の保育園給食

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。
主食・一汁・二菜で構成した日本ならではの食事形態は、栄養バランスのとりにやすい食事になります。
- ◇ 旬の食材を使用し、季節感を大切にしています。
日本は四季が豊かであり、季節ごとの食材を楽しむことができます。
- ◇ 行事食を通して、食文化を伝えていきます。
春はたけのこごはん、夏は七夕そうめんなど
- ◇ だしには昆布・かつおぶし・煮干しなどを使用し、食材自体のおいしさを味わえるように、調味は薄味を心がけています。
- ◇ 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。
一回のごはんの目安量は、たきあがり、3歳未満児80g、3歳以上児110gです。



さいたま市の食育基本理念

- 5つの目標
- 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

つくって食べよう！ひじきのサラダ

ひじきのサラダは、給食で人気の献立です。ひじきは、春に海でかりとります。ひじきは、子どもの成長期に不足しがちな「鉄」や「カルシウム」が多い食べものです。

4人分材料

- 干しひじき・・・4g
- 砂糖・・・・・・小さじ2/3
- しょうゆ・・・・小さじ1/3
- きゅうり・・・・60g
- にんじん・・・・20g
- トマト・・・・・・40g
- 油・・・・・・大さじ2/3
- 酢・・・・・・大さじ1/2
- 塩・・・・・・小さじ1/5
- こしょう・・・・少々

<つくり方>

- 干しひじきはよく洗い、水でもどしゆでて、砂糖としょうゆにつけひじきに味をつける。
- きゅうりは輪切り、にんじんはせん切り、トマトは角切りにする。
- 油と酢、塩、こしょうでドレッシングをつくる。
- と の材料をドレッシングであえる。(マヨネーズであえてもいい)



親子でつくってみてはいかがでしょう。
子どもはサラダをまぜるところからはじめてみるのもいいです。