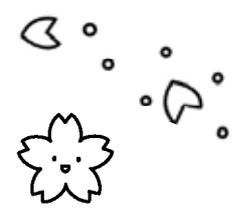




## ご入園、ご進級おめでとうございます

桜も咲き始め、いよいよ新年度のスタートです。  
給食を通して、子どもたちが楽しくおいしく食べる経験を支え、  
健やかな成長を応援していきます。  
新しい年度を力いっぱい踏み出していきましょう。



### 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。**  
七夕そうめん、鏡開きのお汁粉など
- ◇ **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%（家庭からの主食を含む。）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、炊きあがりで、2歳児80g、4歳児110gです。



### さいたま市食育推進計画の目標「5つの食べる」

地元の美味しい食材と料理を  
ぜひ味わいましょう。

- 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

H24年度  
の目標



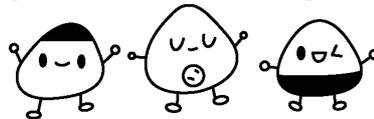
小松菜は子どもたちに不足しがちなカルシウムや鉄が豊富！  
さいたま市でも栽培されています。

### 人気の保育園おやつ「焼きびん」を紹介します！

埼玉県が生産量全国第8位！  
ビタミンAの豊富な人参が入っています。

<材料> (5人分)

- 精白米 75g (1/2カップ) / 小麦粉 50g (大さじ5・1/2) / 人参 50g (中1/3本)
- とろけるチーズ 25g / あおのり 0.5g (小さじ1/2) / 油 5g (小さじ1強)
- しょうゆ 10g (小さじ2弱)



<作り方>

- ごはんを炊く。人参はみじん切りにして、さっと茹でる。
- 炊き上がったごはんに小麦粉、人参、チーズ、あおのりを入れて混ぜ、小判型にする。
- フライパンに油をひいて、を焼く。途中で焼きびんの表面にしょうゆをつけ焼く。
- \* 人参のみじん切りを米に入れて、人参ごはんを炊いても作れます。