

## ご入園、ご進級おめでとうございます

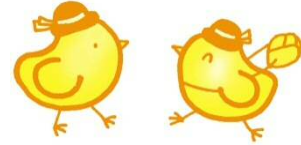
暖かい日差しに包まれ、新年度が始まりました。

今年度も、子どもたちの健康な体や心をはぐくむ食事の1つである給食を楽しくおいしく食べられるように取り組んでいきます。



## 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。裏面に旬の食材と行事食を紹介します。

◇ 行事食を通して、食文化を伝えていきます。

春は竹の子ごはん、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%（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、2歳児80g、4歳児110gです。

◇ 平成25年10月1日より3歳以上児に主食(主に米飯)の提供を開始します。

保護者の方が主食提供を希望する児童を対象に、主食を提供いたします。なお、米代、光熱水費等の経費として月額1000円をご負担いただきます。納付方法等の詳細については改めてお知らせいたします。

## 🍓 食育について 🍓

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では生活や遊びの中で、さまざまな食育に取り組んでいます。

### さいたま市食育推進計画の目標「5つの食べる」

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

保育園での食育の取り組みを「食育通信」やさいたま市のホームページ「食育ナビ」で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

さいたま市ホームページ → 育児・子育てサイト  
→ 食育ナビ → 活動紹介 → さいたま市保育課

## レシピ紹介 菜の花和え

保育園で提供する春らしい献立「菜の花和え」の作り方を紹介します。炒り卵を菜の花に見立てた料理です。

### 【材料（4人分）】

- ほうれん草 … 80 g
- きゅうり … 60 g(1/2本)
- 卵 … 80 g(中1・1/2個)
- 油 … 小さじ1/2
- 砂糖 … 小さじ2/3
- しょうゆ … 小さじ1強
- ごま油 … 小さじ1

- ① ほうれん草は1口大に切り、さっと茹でて冷水にとる。
- ② きゅうりは薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、溶いた卵を流し入れさい箸でパラパラになるように炒る。
- ④ 砂糖、しょうゆ、ごま油を合わせ、①、②、③を入れて和える。



# 旬の食材と行事食

保育園では旬の食材や季節に合わせた行事食を提供しています。また、月1回のイベントのお誕生会には子ども達に大人気の献立を取り入れています。

	季節の行事	旬の食材	行事食
4月	入園・進級	春キャベツ、新玉ねぎ いちご、夏みかん、清美オレンジ	新しい環境で不安や緊張がある子ども達も給食を楽しくおいしく食べられるように、食材や調理形態に配慮した献立を作成しています。
5月	端午の節句	さやえんどう、アスパラガス、竹の子 新じゃが いちご、夏みかん カツオ	竹の子ご飯(端午の節句) 
6月	食育月間	アスパラガス、空豆 さくらんぼ、メロン	あじさいゼリー 
7月	七夕	きゅうり、なす、トマト、とうがん、かぼちゃ とうもろこし、おくら、さやいんげん スイカ	七夕そうめん(七夕) 
8月		きゅうり、なす、トマト、とうがん、かぼちゃ とうもろこし、おくら、さやいんげん スイカ、ぶどう	ひまわりパイ 夏野菜カレー 
9月	十五夜 秋分の日	なす、枝豆、里芋 ぶどう、梨	甘辛団子(十五夜) きなこおはぎ(秋分の日)
10月	朝ごはんを 食べよう強化 月間	里芋、さつまいも、 梨、りんご、みかん さんま	 
11月	七五三	白菜、ほうれん草、ごぼう、かぶ りんご、みかん	お赤飯(七五三)
12月	冬至 お楽しみ会	ほうれん草、かぶ、大根、白菜 りんご、みかん	かぼちゃのいところ煮(冬至) 手作りケーキ(お楽しみ会)
1月	七草 鏡開き	ほうれん草、白菜、ブロッコリー、小松菜 チンゲン菜、ねぎ りんご、みかん たら、かじき、ブリ	七草粥(七草) おしるこ(鏡開き) 
2月	節分	ほうれん草、小松菜、れんこん、菜の花 みかん、いよかん、はっさく ブリ	豆サラダ(節分) 
3月	桃の節句 春分の日 卒園式	小松菜、しゅんぎく、キャベツ はっさく、いよかん、いちご	ちらし寿司(桃の節句) 草団子(春分の日)

☆毎月19日は食育の日です☆

食育の日を機会に、家庭でも「食」について見直してみましょう。