



給食だより

令和4年 12月 23日 しあわせの丘こども園



給食の隠し味



慌ただしい12月。特に年末年始は、子どもたちの生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にできるように心がけましょう。

旬の食材



園の畑で今月は、大根とみかんを収穫しました。収穫した大根は9日の豚大根と16日の大根ごはん、みかんはみかんジャムにして14日のホットケーキと一緒に食べました。

他にも給食では、旬の野菜を入れたおかずや果物が出ています。季節の炊き込みご飯として、4月・たけのこごはん、7月・とうもろこしごはん、10月・きのこごはん、11月・もみじごはん、12月・だいこんごはんなどがあります。

畑で収穫した物を使用した日や旬の野菜を使用した日は、給食を展示しているところに書いていますので、お迎えの際にぜひご覧ください。

「給食のシチューやヨーグルトは食べるのにお家では食べてくれない」という声をいただくことが時々あります。給食ではシチューやヨーグルト、グラタン、コーンスープなどにスキムミルクを入れています。

スキムミルクには、ほのかな甘みがあるので食べやすくなります。

スキムミルクとは牛乳から脂肪分を取り、乾燥させたものです。脂肪分が殆ど含まれないため、エネルギー量は牛乳に比べて低く、反対にたんぱく質やカルシウム・ビタミンB2などの栄養素はどれも牛乳より多くなっています。

スキムミルクを使われる際は火の通りがよく焦げやすいので、火加減を少し弱めにすることがポイントです。シチューやスープに入れる際は、仕上げの段階の火を止める直前に加えるのが良いです。

給食ではスキムミルクを、ヨーグルト70gに対して5g、シチューは1人当たり5g混ぜています。

甘味が出るだけでなく、栄養価も良いのでお家でも使ってみてください。



1月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	593	13-20	19-30
摂取量	517	14.9	22.2