

# 給食だより

あけぼの保育園

2018年度 4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。

玄鳥至（つばめきたる）つばめが春風に乗ってやってくる頃、

吹く風も柔らかな季節となり寂しかった木々に淡い緑色の葉が顔を覗き始めました。

年度の初めは環境が変わり、食欲も少し落ちると思います。バランスの良い食事を心がけましょ



## あけぼの保育園の給食 ～大切にしていること～

### ・ 安全な食材を使う

食べることは心とからだをつくる大切な営みです。食材は低農薬・有機野菜を中心としたものを使用し、国産を中心とした、添加物などを使用していない安全なものを使います。

### ・ 手作り

お昼・おやつ・補食・夕食・離乳食・アレルギー食を園内の調理室で作っています。

### ・ 和食中心の献立

日本の風土にあった食材を使い、昔からの味を伝えたいと考えています。日本の伝統的な行事食や季節の食材を取り入れています。

### ・ 陶器の食器

適度な重さやぬくもりが手になじむ陶器を使用しています。

### ・ アレルギーの対応

アレルギーがある場合、医師の診断書をもとに、代替食を作り見た目が同じになるよう掛かっています。また、食器は間違いを防ぐために食器を変え、食べる前には担任と食事の確認を行っています。



### ・ たまご

園内ではたまごを使用していません。アレルギーは勿論、メニューが豊富で日常的に使いやすいのであえて使わないようにしています。

### ・ サイクルメニュー

給食は、1, 2週目の献立が3, 4週目にも繰り返して出てくるサイクルメニューです。1回目の食べ具合を見て2回目はより美味しく食べられるよう工夫をしています。

1回目の食べ具合によっては、献立や食材の変更をすることもあります。ご了承ください。



## あけぼのクッキング (ぶどう豆)

保育園で人気のぶどう豆。離乳食の後期から食べられます。園では乾燥した大豆を水に戻してから作りますが、家庭でも簡単に作れる大豆の缶詰での作り方を紹介します。

材料	大豆水煮缶	1缶	作り方	① 鍋に水気をきった大豆・砂糖・醤油・レーズンを入れて
	砂糖	30g		ひたひたの水で中弱火で10分煮ます。
	醤油	7g		② 火を止め冷まして出来上がり。
	レーズン	大さじ1		(冷めていくうちに豆の中に味が浸み込んでいきます)

※ 乾燥した豆は水に一晩戻したりと手間がかかりますが、水煮缶は柔らかく煮てあるのですぐに使え、味が染み込むのも早いです。日々、忙しいとは思いますがぜひ一品に加えてみてはいかがでしょうか。