



食育だより

発行日：令和6年3月29日

(栄養士) 野田 千香子

五条くじら小規模保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新入園児を迎え、フレッシュな保育園生活がスタートします！
はじめは慣れない緊張や不安があるかと思いますが、こども達に楽しくておいしい給食を提供できるように給食室一同、頑張っていきますので今年度もよろしくお願いいたします。

4月の旬の食材

新たまねぎ 春キャベツ たけのこ ふき
ごぼう アスパラ さわら しらす かつお

旬の食べ物には体調をととのえる効果があり、味と香りが濃く、やわらかな食感が魅力です。旬の食材を使った給食作りを心がけます。



食育について

食育とは食に関する正しい知識と価値観を広め、健康的な食生活を促進する教育のことです。

食育の目的は健康面だけでなく、食べ物はどのように作られるかを知ることや、伝統的な食文化の継承を含みます。

わたし達の園では毎月19日を食育の日にしています ♡

4月の食育献立のテーマは「鹿児島県」の郷土料理です！

◎奄美のとりめし

奄美のとりめしはご飯の上にいろいろな具をのせ、鶏がらスープをかけていただく混ぜご飯です。

薩摩藩の支配下におかれた奄美大島の島民は、政府の厳しい圧力の下で黒砂糖を栽培して藩におさめていました。本土からやってくる威圧的なお役人の気持ちを少しでもやわらげようと祈り、貧しい島民ができる考えた料理とされています。

◎さつま汁

さつま汁はお肉とたくさんの野菜を煮込んだ汁物で、薩摩の武士の士気を高めるために作られた料理とされています。本来は鶏肉を使うことが多いようですが、今回は豚肉で作ります。

《おやつ》

黒糖むしパン、牛乳

※1歳未満は白蒸しパン

