

保育課栄養士より 食育のヒント

R 8.
6月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

じゃがいも、メロン、ぶどう、モロッコいんげん

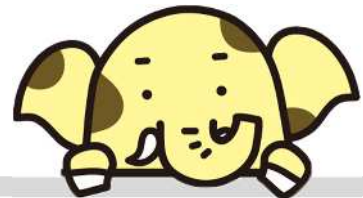
(梅雨で旬の野菜・果物が少ない時期です)

◎今月の行事食 季節をイメージしたあじさいゼリーを出します

◎具体的な主な献立と提供日

- 1・15日「粉ふきいも」
- 4・18日「モロッコいんげんとコーンのソテー」
- 6・13・20・27日「ぶどう」(デラウェア)
- 9・23日「チーズポテト」(じゃがいも)
- 12・26日「あじさいゼリー」
- 29日「ポテトもち」(じゃがいも)

お誕生会「メロン」



公立保育園給食の食材・栄養について

家庭と同じ「生活する場」の保育園では、子どもの五感を豊かにすると同時に、衛生管理やアレルギー等の対応をしっかり行い、安全な給食を提供しています。

給食で使用する食材や栄養面、衛生面での取組の一部を紹介します。

- ・国産の食材を基本的に使用しています。
- ・くだものや缶詰は外国産のものは使いません。
- ・だしは煮干し、昆布、鶏ガラ等の天然の食材から取っています。うま味調味料、コンソメ等のインスタントのだしは使用していません。
- ・冷凍加工食品は基本的に使用していません。
- ・全国的に摂取量が減少傾向にある魚類は週1～2回使用しています。
- ・木の実類、ピーナッツは食物アレルギーの観点から加工品も含め使用しません。
- ・食材は当日納品されたものを当日調理して提供しています。前日調理は原材料の水戻しも含めて行いません。
- ・熱や力になるもの、血や肉や骨になるもの、体の調子を整える食材がまんべんなく取れるように作成しています。また、カルシウム、鉄、ビタミンB類等、不足しやすい栄養素についても考慮しています。

◎使用食材の産地は各園で毎日掲示しています。お迎え時に御覧ください。