



ご入園、ご進級おめでとうございます！！今年度も、栄養のバランスを考え、旬の食材を取り入れたみんなの元気と笑顔につながるおいしい給食作りをしていきたいと思ひます。宜しくお願い致します！！

★新しい栄養士から一言★

はじめまして。栗山 梨紗と申します。レインボー保育園のお給食を作る事になりました。毎日皆の笑顔がみられるようにおいしいごはんを作りますのでよろしくお願い致します。何かありましたら、お気軽にお声をかけて下さいね。

はじめまして。渡邊 亮です。4月から栄養士としてレインボー保育園で皆さんのお給食を作ることになりました。食育インストラクターの資格を生かしていきたいです。頑張つて美味しいご飯を作りますのでよろしくお願い致します。



～レインボー保育園の給食～

- ★0才児から、5才児までの幅広い年齢に対応できる食材を使用しています。
- ★栄養のバランスを考え、季節感を感じられるよう旬の食材を使用しています。
- ★野菜、果物は国産のものを使用し、お魚は全年齢が食べやすいものを選んでいます。
- ★牛肉は問題が起きてから使用しておらず、今年度も使用する予定はありません。
- ★おやつは手作りを心がけています。



以上の点をふまえた、心にも体にもおいしくて、やさしい和食中心のメニューです！

正しい手洗いの習慣を



食事の前には正しく手を洗う習慣をつけたいものです。すみずみまでよくこすらなかったり、せっけんをさっと流して終わりにしていないでしょうか。お子さんと一緒に、指の先や間、手の甲などの洗い方を確認してみてくださいね！ご家庭でも手洗いの歌をお子さんと一緒にうたいながら手を洗うなど、楽しく習慣づけられるよう工夫してみるのもいいですね！

給食のおいしい味

給食の調理では、かつお節、昆布からだしをとっています。だしの効いた和食は香りが豊かでうま味があり、少ない塩分で仕上がり、まさに給食のおいしい味のもとになっています。だしには一番だしと二番だしがありますが、一番だしは、すまし汁など味が薄めの料理に使い、二番だしはみそ汁や煮物などしっかりした味に仕上げるときに使われます。給食室からただようだしの香りは、子どもたちにとって園での給食の思い出として刻まれていくことでしょう…！

給食メニューから

コールスロー



材料(幼児4人分)

- キャベツ…100g
- きゅうり …50g
- コーン ……30g
- 酢 ……16g
- 砂糖…2g
- 塩…適量
- 油 ……4g



作り方

- ① キャベツは一口大にざく切りにします。
- ② きゅうりは輪切りに、コーンは水気を切っておきます。
- ③ ①、②を一緒に茹で、十分に冷まします。
- ④ 調味料は全て混ぜ合わせて、③と和えたら出来上がりです。

栄養価(幼児1人) コールスロー/1食の必要摂取量				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
38/520	0.9/21.5	1.7/14.5	21/240	1.3/5.2

