

給食だより



令和7年 4月1日発行 日の出保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

園児にとっては初めての環境での給食になるかと思います。

今月は、コロケやしゅうまいを取り入れて

給食に慣れてもらえるようなメニューにしてみました。

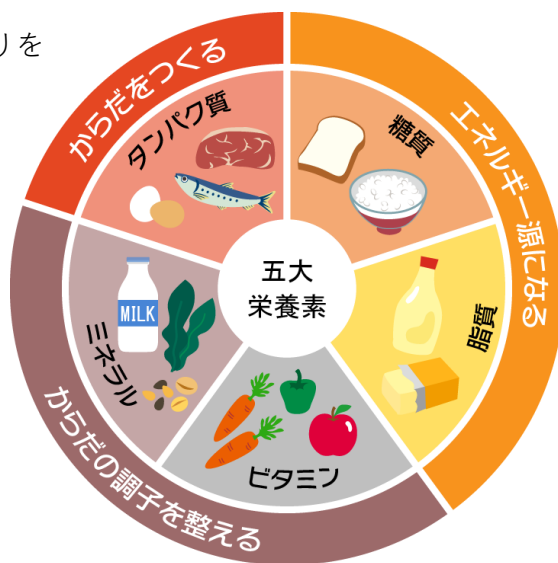
日常の生命活動を維持するのに必要な五大栄養素を

考えながら、バランスの良い給食づくりを

心掛けてまいります。

五大栄養素

三大栄養素の炭水化物・脂質
たんぱく質の他に、ビタミン
ミネラルの栄養素を加えると
五大栄養素になります。



子どもの日の完全給食は、園児に喜んでもらえるようなメニューを考えました。出来るだけ、アレルギー食も同じように楽しめるように工夫しています。

◆エビピラフ

◆スープ

◆茹で野菜

◆フルーツ盛り合わせ

〔旬の野菜 ごぼう〕

ごぼうは、野菜の中でもトップクラスの食物繊維を含んでいます。

変色防止のためのアク抜きは、30秒程度水にさらすと栄養素の減りが少ないです。

ごぼうを切った時に、中が赤やピンク色になっているのはポリフェノールが酸化したものなので、食べられます。



