



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

ご入園・ご進級おめでとうございます  
新年度がスタートしました。  
新しい環境にドキドキしながらも、やさしい先生方のもとでたくさんのお友達  
といろいろな体験の始まりです！  
こどもたちが安心して活動できるよう、毎日のお昼が待ち遠しく思えるよう、  
おいしい給食を用意して心と体の成長を支えていきたいと思えます。  
どうぞよろしくお願いいたします。



### 保育園の給食

保育園の給食は

- ★幼児食      ★離乳食（3～4段階）      ★午前のおやつ（月齢に応じて）
  - ★午後のおやつ      ★アレルギー対応食      ★延長保育補助食      ★行事食
- など多様な給食内容となっています。



きらら保育園では、主食の雑穀ご飯を中心に、主菜には、肉、魚、豆腐など良質のたんぱく質食品を、副菜は旬の野菜を使用し、汁物や季節のフルーツをそろえ、「一汁三菜」を小さい頃から意識して栄養のバランスがとれるよう準備しております。



調理場は調理スタッフの顔や調理の様子が常に見られるつくりになっており、「〇〇おいしかった！」  
「ごちそうさまでした！」と

元気なこどもたちの声がすぐに届く、明るくて笑顔になれる環境にあります。食が細かったり好き嫌いがあるからと心配もされるかと思いますが、子どもたちにはそれぞれに慣れるペースがありますので、ゆっくりと見守りながら一緒にサポートしていきましょう。

成功体験をひとつひとつ増やして、自分を大好きな子どもになってもらいたいと思っています。ぜひ、「これが食べられるようになったよ」、「全部食べたよ」、「お当番じょうずにできたよ」の小さな報告にも笑顔で応えてあげて、ほめてあげてください！それが嬉しくて、また明日もがんばれる、そんな毎日につながるといいなと思います。



### 今月の食材



### キャベツ



春先に出回る春（新）キャベツと一般的な冬キャベツに収穫時季が分かります。春キャベツは葉が軟らかく、巻きがゆるく丸い形をしています。サラダや炒め物にすると、短い加熱時間で甘みが出て食感も楽しめます。冬キャベツは葉が厚くしっかりしていて、みっちり巻かれた楕円形をしています。煮崩れしにくいいため煮込み料理に向いています。栄養面はビタミンC、食物繊維を多く含んでいます。キャベツから発見されたキャベジン（ビタミンU）は、胃腸の粘膜を守る働きをします。

