

食育だより



4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます！新しい生活が始まり、ドキドキの毎日ですね。今年も様々な経験を通して食べる喜びや、食事への興味をもつ環境づくりに取り組んでまいります。

さて、令和5年度の食育だよりは、ひとつの大きなテーマに3つのサブテーマを設け、毎月1つずつご紹介していきます。4月からの3か月は「こども園の給食と子どもの食事」を大きなテーマとして、4月は『こども園の給食』、5月は『こども園の食育』、6月は『食事のマナー』をご紹介します。

こども園の給食と子どもの食事～こども園の給食～

○和食がメインです！

年間行事や季節、旬を反映した献立をつくっています。八尾の特産品や大阪の郷土料理の献立もあります。



○真心込めた手づくりを！

給食やおやつは手づくりのものが多く、既製品の使用はできるだけ少なくしています。ナゲットや蒸しパンも、ゼロから手づくりです！



○卵は使用していません！

食物アレルギーの中で、特に多いのが卵。こども園では卵を一切使わず、なるべくみんなが同じものを食べられるようにしています。



○離乳食もつくっています！

生後6か月頃～最大1歳半の子どもへ離乳食をつくっています。大きさや固さも、子どもの成長に合わせてつくっています。



○他にも・・・

給食は全て園内調理であったり、昆布や煮干しなどを使って出汁を取っていたりと、こども園の給食には美味しい魅力がたくさんあります。4歳児クラスの保護者への試食会や、地域のご家庭向けに地域交流試食会も行っているのので、機会があればぜひ、召し上がってみてください。



キャベツのゆかり和え



材料（4人分）

- ・キャベツ 160g
- ・ニンジン 16g
- ・ゆかり 適量

<つくり方>

- ①キャベツ、ニンジンは千切りにします。
- ②キャベツとニンジンを湯がき、冷水で冷まします。
- ③しっかり水分を切った②を、ゆかりで和えます。



<1人分 11kcal>

