



食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます

ぽかぽか陽気の中、新しい1年が始まりました♪今年度から給食の栄養士としてお世話になります。

塩崎良美（しおざきよしみ）と申します。4人の子どものお母さんをしています。子どもたちが安心安全で、笑顔いっぱいになれるような食事作りを給食室職員全員で頑張っていきます。「食べること」の大切さや、楽しさを子どもたちにたくさん伝えていけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします♪

国富こすもす保育園の給食

①お米は国内産のビタミン強化米入りのものを使用しています。ほぼ玄米に近い栄養素を含んでいるので栄養満点です。

②お味噌汁や煮物のおだしは『いりこ・鰹節・干しいたけ』を使用しています。食育活動で『だしの味くらべ』も行っています。

③お魚やお肉は地元の納品業者さんから鮮度の良いものを当日納品していただいています。

④野菜や果物は旬のものを献立に取り入れるようにしています。

⑤おやつは手作りおやつを基本としています。



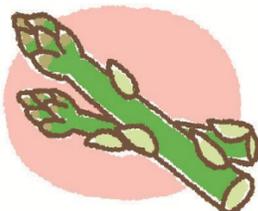
春が旬の食べ物

芽吹きの中、新鮮で香りの高い食材が並びます。特に春野菜は独特な苦味や香りがあり、新陳代謝を促進する働きがあります。

菜の花



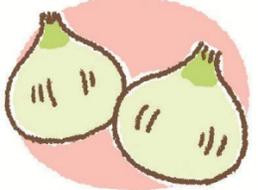
アスパラガス



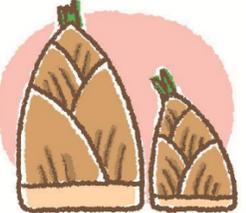
春キャベツ



新タマネギ



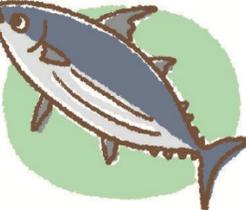
タケノコ



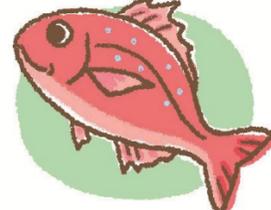
山菜類



初カツオ



マダイ



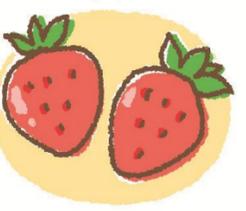
シラス



アサリ



イチゴ



サクランボ

