

給食だより



令和5年4月3日
市場こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい園、新しいクラス、新しい友だち、新しい先生…ドキドキ、わくわくの新年度がスタートしました。毎日の給食を通して、食べることの楽しさや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるように心がけていきたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。



給食がはじまります

初めて園に登園されるお子さんは、みんなで食べる昼食やおやつに慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、4月初めは、ご家庭で食べ慣れている献立を多く取り入れています。

又、年間を通して旬の食材を取り入れ、園の畑で採れた野菜などを使った給食・おやつを作ります。調理室前の給食展示ケースに『今日のメニュー』を展示していますので、帰り際にご覧いただき、お子さんと今日食べたもののお話のきっかけにさせていただけたら嬉しいです。



給食では旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心がけています。

冬の間は寒さから身を守るために、脂肪を蓄えて『冬の体』を作ります。

春になると体に溜めこんだ脂肪や老廃物を排出し『春の体』にシフトチェンジする必要があります。

日本全国郷土料理の旅

今月は… 兵庫県

丹波篠山 とふめし



豆腐めしは、「とふめし」と呼ばれ、ゆでた豆腐やニンジン、ゴボウ、鯖の水煮などを炒め、炊きたてのご飯に混ぜたもので、丹波篠山市の大山地区に約120年前から伝わる郷土料理である。地域の寄り合いの際に大勢の料理を用意することが大変だったので、長老がおかずとご飯を混ぜて作れば良いと提案したことから生まれた料理という。

金型を使って作られている。カステラ生地の中に白餡が入ったシンプルなお饅頭。鶏卵饅頭は小ぶりサイズなので、ひとりでパクッと食べられる。ふわっとした昔懐かしいカステラ生地と、甘さ控えめの白餡がマッチング♪

できたてホカホカのものを食べるのが一番だけど、冷めてもレンジでチンすればふっくら感が蘇りますよ。

姫路 鶏卵饅頭



今年度は給食でいろいろな土地の食べ物に触れてみよう♪ということでご当地のおやつや郷土料理の旅をしたいと思います。

お楽しみに☆



ばんだ組、きりん組、ぞう組さんは毎日白ご飯を持ってきますが、新しい環境に慣れるまではごはんの量は少なめをお願いします。

少しずつ活動量も増え、生活のリズムができてくると食事の量も増えてくるでしょう。

個人差がありますので、お子さんの家庭での食事量をみながら加減をしてみてくださいね。

