



# きゅうしょくだより

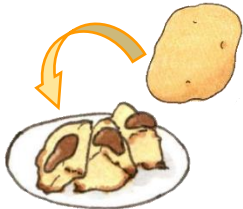
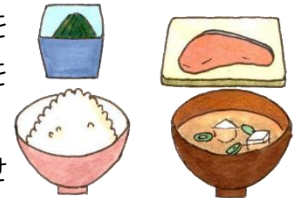


令和6年4月 河原町保育園

入園・進級おめでとうございます。食べることが楽しみな子どもたちになってもらえるように、給食を通して色々な食材や献立を食べる経験、食材に触れる経験をさせてあげたいと考えています。

## 保育園の給食について

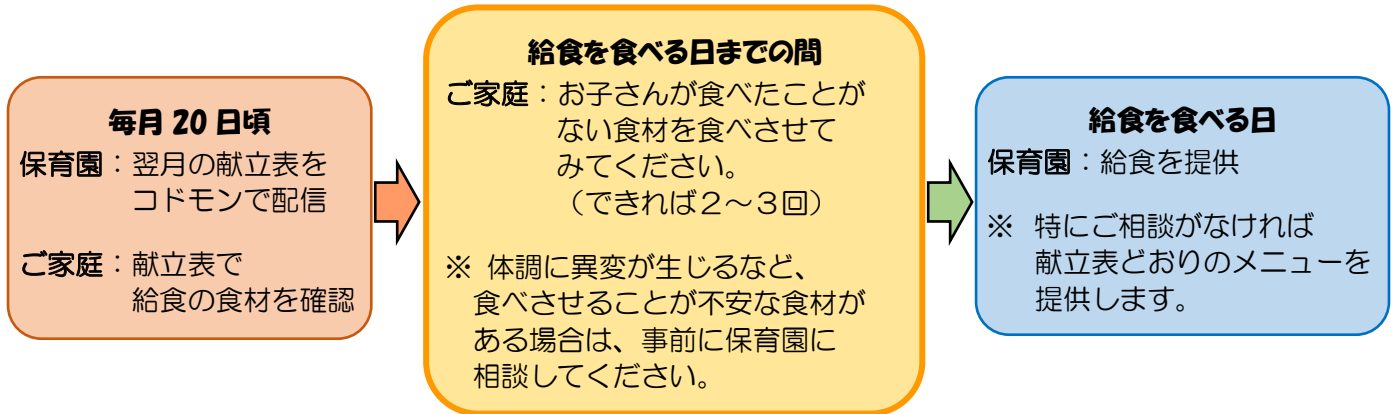
昼食は、主食（ごはんやパンなど）におかず2品、汁物（味噌汁やスープなど）をつける形を基本にしています。塩分の取りすぎを防ぐために、献立によっては汁物をつけない場合もあります。おかずは、肉や魚、卵などたんぱく質が豊富なメインのおかずと、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる野菜のおかずを組み合わせ栄養のバランスを整えています。



おやつも大切な栄養源になりますので、お菓子だけでなく、ごはんものや芋・野菜・果物を使ったものなどを作っています。カルシウムが豊富な牛乳と組み合わせることが多いです。

## おねがい

お子さんのアレルギーに配慮して、保育園で初めて食べる食品がないようにご協力ください。給食で使用する食材は、献立表にすべて記載されています。



### 旬の食材



#### ●キャベツ

市内農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫量が多い野菜です。主に高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツを始め、秋から冬にかけても栽培されています。今月は、胡麻和えやソテーとして登場します。

### 献立の紹介

入園、進級にあたり食べやすい献立、ごはんに合う献立を中心にしています。川崎市ホームページにレシピを公開していますので、ご家庭の食事作りにも参考にしてください。

旬のいちごを使った新メニュー

- いちご豆乳ゼリー



【川崎市公式HP】  
保育園の給食献立と給食レシピ