

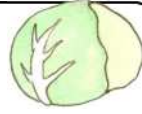


4月 給食だより

令和6年4月
梶ヶ谷保育園

イラスト：メイトより

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

お願い

●毎月配布する、給食だよりと献立表のご確認をお願いします

献立表には、使用する材料が載っています。保育園でのアレルギー発症予防の観点から、まだ食べたことのない食材がある場合はあらかじめお試しください。今まで食べていたものでも、急に食べられなくなることもありますので、何かあった時には、必ず保育園にお知らせください。

●朝ご飯をしっかり食べましょう

朝ごはんは1日のエネルギーになるだけでなく、子どもたちの成長に欠かせない栄養を摂る役割もあります。エネルギーのもととなるごはんやパンだけでなく、特に身体を作るもと(たんぱく質)となる肉・魚・卵・大豆(豆腐等)・乳製品も毎食取り入れることができますよね。

大人も一緒に早寝早起き朝ごはん(できれば朝うんちも)見直してみましょう。



朝ご飯のポイント

短時間で簡単に！頑張らない！

- ① 前の日の料理を温めて食べる
- ② そのまま食べられる食べ物を使う
(バナナ・納豆・牛乳・ヨーグルト等)
- ③ 短時間で調理する
(トースト・おにぎり・レンジ調理等)

【見本食とレシピ紹介について】



玄関の見本食コーナーには当日の給食が並びます。レシピ配布コーナーもありますのでご自由にお持ちください。リクエストも募集しておりますのでお気軽に栄養士にお声がけください。