

キッチンだより

★4月号★

しののめ保育園

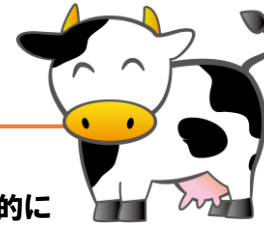
ご入園・ご進級おめでとうございます。子ども達は、新しい環境で楽しみや不安がある中、お兄さん、お姉さんになったぞ!と、少し誇らしげな表情も見られ、なんだかたくましく感じます！
キッチンもそんな子ども達の成長をサポートしていけるよう、おいしく、栄養満点の給食を提供していきます！

しののめ保育園のお食事は、主食・主菜・汁物・副菜2品の計5品を提供しています。
季節を感じてもらえるように旬の食材を多く取り入れることや、日本の家庭料理を取り入れ、子ども達の食経験が豊かになるよう献立を作成しています。今月は、春キャベツやたけのこ、アスパラなど…沢山の春野菜を使用しました！



保育園で使うスキムミルクってなあに??

保育園の給食では、スキムミルクが使われていることがあります。
スキムミルクをなぜ使っているのか、身体にどういいのかお話しします！



Q スキムミルクってどういうもの？

牛乳から乳脂肪分(バター)を取り除き粉末状にしたもので、一般的に『脱脂粉乳』と呼ばれています。

低脂肪・低エネルギーでありながら、良質なタンパク質・カルシウム・ビタミンが豊富！
また、カルシウムは、吸収率が非常に高い点が特徴です。
そのため、成長期の子ども達にピッタリの食品です！

保育園で使用しているスキムミルクは、児童育成協会・児童給食事業部から提供され、酪農大国であるニュージーランドから、無税で輸入している為、低価格・高品質になっています。

Q どんな料理に使うの？

加熱・非加熱 どちらでも使用できるので、
保育園では、マフィンなどのお菓子に使用したり、カレーやシチュー、マヨネーズに加えたりしています！
ほのかに甘味があるので、味にコクも出て美味しくなりますよ♪



春に美味しい春キャベツ！

3月～5月頃にかけて見かけるようになる春キャベツ。

主な産地は、千葉県の銚子地域や、神奈川県の大磯地域など、比較的冬でも暖かい地域で栽培されています。

全体は丸い球状で葉の巻きが緩く、葉が柔らかくみずみずしいのが特徴的！
食物繊維やカルシウムを含む他、特にビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミンCは、熱に弱い性質を持つため、浅漬けやサラダなどの生食がおすすめです☆
加熱する際は、あまり煮込まずさっと！



《クッキング》

▽みのり・つぼみ▽

12日(火) 若竹煮を作ろう！
27日(水) 茹でそら豆を作ろう！

▽めばえ▽

1日(金) かぶの即席を作ろう！