



給食だより

平成30年 7月号 保育幼稚園課

7・8月が旬のトマトやきゅうり、なすなどの夏野菜。スーパーなどのお店では、1年中見かけるものも多く、旬を感じる事が難しくなっています。

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。子どもと一緒に買い物や料理をして旬の食材を取り入れてみましょう。



主食量調査の結果をお知らせします



5月10日から5月25日にかけて、市内保育園、こども園で主食量の調査をしました。子ども達が園に持参するごはんの量と食べ残し量を計量し、実際に食べた量を確認するものです。

(g)

保育園名	3歳		4歳		5歳	
	目安量 100g 170cc		目安量 110g 180cc		目安量 120g 200ccのカップ約1杯	
	男	女	男	女	男	女
東 保育園	105	113	128	90	120	112
西 保育園	106	110	117	92	126	91
原里 第1 保育園	109	97	107	94	110	99
原里 第2 保育園	76	75	100	102	117	93
玉穂 第1 保育園	101	102	130	98	115	98
玉穂 第2 保育園	91	73	91	87	115	105
高根 第1 保育園	99	92	90	91	102	89
高根 第2 保育園	111	88	125	104	123	77
印 野 こども園	95	73	112	83	105	84
高根学園 保育所	88	90	105	91	118	101
すみれ 保育園	100	89	110	92	106	90
富 岳 保育園	113	110	118	97	121	92
双 葉 保育園	94	95	102	94	115	104
萩 原 保育園	82	95	116	89	120	122
神 山 認 定 こども園	103	97	121	101	119	115
平均	98	93	111	94	115	98
年齢別 平均	96		103		107	

※ みなみ保育園、とらのこ保育園、みらい保育園は完全給食ため、園で主食が提供されています。

主食の量は体格やその日の体調によって調整が必要になりますので、ご家庭でお子さんに適した量をお確かめください。

ごはんを200mlの容器に9分目入れると約100g、軽く一杯で約110g、きちんと一杯で約120gになります。持参するごはんの量の参考にしてください。



保育園の給食から

たかさんのブルーベリーゼリー

材料 4人分

ブルーベリージャム	60g
砂糖	20g
レモン汁	1g
アガー	5g
水	200ml

作り方

- 鍋に、アガーと砂糖を入れてよく混ぜ合わせます。
- ①に水を少しずつ入れダマにならないように混ぜます。
- ②を中火にかけてよく混ぜながら溶かし、軽く沸騰させて火を止めます。
- ③にレモン汁、ブルーベリージャムを加えよく混ぜ、型や容器に流し入れ冷やし固めます。

根上孝吉さん

沼田ロマンチック
街道沿いの道の
駅で売ってるよ



富士岡の沼田地区で、根上孝吉(たかよし)さんがブルーベリーを育てています。そのブルーベリーで作ったジャムを使ったゼリーを作ります。ジャムは、ブルーベリーと砂糖以外は使用していない添加物なしのジャムです。大きい果肉が入っていておいしいジャムなので幅広くお料理に使えます。

