

給食だより

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べすぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。

明石市立幼稚園の給食が出来るまで



給食の栄養目標量を決定



給食委員会の実施



献立の決定



給食の調理



喫食



給食内容の見直し

こども育成室（明石市）は、明石市立幼稚園の給食で提供する食事の栄養目標量を決定

幼稚園長、こども育成室の指導主事や管理栄養士等の職員が委員となり、
給食について協議 ⇒ 検討内容は給食業者と共有し、献立内容に反映

こども育成室と給食業者の管理栄養士が相談し、栄養目標量にもとづき
給食の献立を作成し、給食委員会や各幼稚園現場での意見も反映

市立幼稚園の給食は、給食センターで一日約 2,400 食を調理
⇒ 配送車によって給食センターから各幼稚園に配送

給食は、園児に提供する前に幼稚園長等による検食（弁当の喫食確認）を実施

各幼稚園での検食の記録や給食委員会の委員の意見を参考に、次回の献立作成に反映

給食委員会や 幼稚園からの意見例

- ・新入園児が多い4～5月は子どもが食べやすい献立にしましょう。
- ・行事食や小学校の献立を取り入れるなど、いろいろな食材や献立を取り入れて、食の経験を積み重ねましょう。
- ・子どもたちに人気があるメニューや味付けについて。

夏野菜で体の中から涼しく

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体をひやしたりする作用があります。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



トマト

抗酸化作用のあるリコピンが豊富。

きゅうり

余分な塩分を体の外へ！カリウムたっぷり

オクラ

おなかの調子を整えてくれる食物繊維。

夏野菜に含まれる栄養

