

4月 きゅうしょくだより



清明保育園 給食室

入園・進級おめでとうございます

保育園では子どもたちが元気で健康に園生活を送るために、栄養バランスを考えた上で好き嫌いが克服できるよう工夫した調理をしていきたいと思っております。また食に興味を持ってもらう為にクッキングや行事食などを考えています。一年間よろしくお願ひします。

給食で大切にしていること

- 化学調味料の使用は控え、天然だし(こんぶ、かつお等)でだしを取っています。
- 食品はできるだけ国産のものを使用します。
- 旬を大切にし、食材の味をいかした薄味を心がけます。
- 噛むことを意識できるメニューを取り入れます。
- おやつは牛乳と手作りおやつを出していますが市販菓子が付く日もあります。(ゼリーの日等)

給与栄養目標量

『日本人の食事摂取基準』に基づいて給与栄養目標量を設定しています。毎月の「予定栄養量」と前月の「実施栄養量」を「給食だより」に記載しますのでご覧ください。

また、栄養配分目標としては家で朝25%、夜30%、保育園で昼30%、おやつ15%とします。

サイクルメニューについて

保育園では、まだ「食」の経験が浅い乳児期のお子様がおられる事から、通常、保育園で取り入れられているサイクルメニューを採用しています。月2回食することで1サイクル目には食べにくかった食材でも、2サイクル目には食べられるようになる事が目的です。

行事食について

保育の内容がより豊かになるように、行事にあった給食作りをしています。食を通じて日本の伝統を子どもたちに伝えられればと思っています。給食では、5月にこどもの日メニュー、7月に七夕メニュー、12月にクリスマスメニュー、1月に七草がゆ、3月ひな祭りメニュー等、おやつでは6月に水無月、9月におはぎ、3月にぼたもち等を予定しています。また行事の意味やなどを説明しています。

おねがい

- **朝食はしっかり食べてから登園しましょう。**
→朝食を食べると、体温が上がり体が活動モードになります。保育園ではたくさん活動するのでしっかり朝食を摂りましょう。
- **おやつは食事の一部として考え、ご自宅でも時間を決めて食べましょう。**
→おやつは立派な栄養源の一つです。おやつの種類を考えましょう。またダラダラ食べなどは虫歯の原因にもなるので時間を決めて食べましょう。(保育園では3時から4時に食べています)
- **早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をしましょう。**
→寝不足だと午前中にシャキッと動けません。朝食をしっかり食べる事にもつながるので早寝早起きを心がけましょう。
- **魚料理を献立に取り入れます。ご自宅でも自分で魚を食べられるよう練習しましょう。**
→基本骨なしの魚を給食で出します。幼児になると秋に骨付きのサンマを出す予定です。

誕生日会について

月に1回のお誕生日の日には普段と違い、ケーキやパフェなど特別感のあるおやつを作ります。飲み物は、牛乳ではなくジョアか野菜ジュースが付きます。毎月たのしみにしててください。

クッキングについて

食育の一環としてクッキングをしています。乳児は野菜をちぎることを中心に、幼児は包丁を使ったクッキング・味噌作り・いわしの手開きなどを予定しています。ぜひご家庭でも一緒にクッキングをしてみてください。

4月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	予定量	361kcal	14.0g	11.2g	181mg	499mg	1.8g	162μgRE	0.16mg	0.25mg	20mg	1.5g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	200μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	予定量	514kcal	19.9g	16.1g	251mg	714mg	2.3g	233μgRE	0.23mg	0.34mg	29mg	2.1g	3.7g

3月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	実施量	423kcal	16.1g	12.8g	190mg	649mg	1.7g	214μgRE	0.21mg	0.30mg	23mg	1.3g	3.1g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	225μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	実施量	602kcal	22.9g	18.3g	263mg	921mg	2.4g	308μgRE	0.30mg	0.42mg	32mg	1.9g	4.4g