



きゅうしょくだより

清明保育園 給食室

ご入園、ご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、栄養バランスを考えた上で好き嫌いを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いします。

給食で大切にしていること

- 化学調味料の使用は控え、天然素材(こんぶ、かつお等)で出汁を取っています。
- 食品はできるだけ国産のものを使用します。
- 旬を大切に、食材の味を活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。



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、サイクルメニューを採用しています。月2回同じ献立を食べることで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、行事に合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月にひな祭りメニュー、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。また行事の意味などを説明しています。

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。



誕生日会について

毎月のお誕生会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。



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。
→給食では、骨なしの魚を使用しますが、幼児になると秋に骨付きのサンマを提供する予定です。



レシピ紹介

さわらの西京焼き



＜作り方＞

- さわらの余分な水分と臭みを取り除くために塩を振ります。
塩を振って20分ほど置くと水分が出てくるのでキッチンペーパーで拭きとります。
- ボウルにAをすべて混ぜ合わせる。
- さわらを②に1時間ほど漬ける。
- 表面の味噌を軽くぬぐい取り、魚グリルに並べ中まで火が通るように両面焼く。(フライパンでも焼くことができます。)
- 火が通り、焼き目がついたらできあがりです！
※魚はさけ、さば、たら、鶏肉、豚肉、味噌は米みそ、麦みそでもアレンジして作ることができます。

＜材料 4人分＞

- さわら 4切
- 塩 少々

- 白味噌 大さじ3
- みりん風 大さじ3
- 酒 大さじ3
- 砂糖 小さじ1
- 薄口醤油 小さじ1/2

A

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 | VA | VB ₁ | VB ₂ | V.C | 食塩 | 食物繊維 |
|----|-----|---------|-------|-------|-------|-------|------|---------|-----------------|-----------------|------|--------|------|
| 乳児 | 目標 | 420kcal | 17.0g | 11.5g | 190mg | 405mg | 2.0g | 170μgRE | 0.23mg | 0.25mg | 18mg | 1.4g未満 | 2.7g |
| | 実施量 | 329kcal | 12.7g | 10.6g | 146mg | 464mg | 1.3g | 151μgRE | 0.20mg | 0.23mg | 16mg | 1.0g | 2.3g |
| 幼児 | 目標 | 570kcal | 23.5g | 16.0g | 260mg | 630mg | 2.5g | 215μgRE | 0.32mg | 0.36mg | 23mg | 1.6g未満 | 3.6g |
| | 実施量 | 470kcal | 18.2g | 15.2g | 209mg | 662mg | 2.0g | 215μgRE | 0.29mg | 0.33mg | 23mg | 1.5g | 3.3g |

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 | VA | VB ₁ | VB ₂ | V.C | 食塩 | 食物繊維 |
|----|-----|---------|-------|-------|-------|-------|------|---------|-----------------|-----------------|------|--------|------|
| 乳児 | 目標 | 420kcal | 17.0g | 11.5g | 190mg | 405mg | 2.0g | 170μgRE | 0.23mg | 0.25mg | 18mg | 1.4g未満 | 2.7g |
| | 実施量 | 392kcal | 15.2g | 12.7g | 180mg | 575mg | 2.0g | 212μgRE | 0.21mg | 0.26mg | 21mg | 1.1g | 3.0g |
| 幼児 | 目標 | 570kcal | 23.5g | 16.0g | 260mg | 630mg | 2.5g | 215μgRE | 0.32mg | 0.36mg | 23mg | 1.6g未満 | 3.6g |
| | 実施量 | 566kcal | 21.6g | 18.2g | 248mg | 822mg | 2.6g | 302μgRE | 0.31mg | 0.36mg | 30mg | 1.6g | 4.3g |