

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。一年間よろしくお祈りいたします。



給食で大切にしていること

- 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。
- 旬を大切にし、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。

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ることができればと思っています。給食では、4月末にこどもの日、7月に七夕、12月にクリスマス、3月にひな祭り、おやつでは6月に水無月、9月におはぎ、1月に七草がゆ、3月にぼたもち等の行事食を予定しています。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。毎月楽しみにしててください。

給食室からのおねがい



- **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。

3月のクッキング

旧ひよこ組・旧ひばり組 納豆和え

納豆を「まぜまぜびよ〜ん」と混ぜ、上手にちぎって加熱した野菜を加えて味付けすると、栄養満点でおいしい納豆和えの完成です!!

旧ほし組 みそ作り

袋に柔らかく煮た大豆を入れてかっぱい潰します。グーで叩いたり手のひらでギュ〜と押ししたりと、とても楽しそうでした。しっかり潰した大豆に塩と米麹を混ぜ容器に詰めました。完成は夏ごろの予定です。おいしい味噌ができますように...

旧りす組 五平餅

もち米をつぶしてお餅にし、ごま油を塗ったクッキングペーパーで挟んで丸く成形しました。ホットプレートで両面を焼き甘味噌だれを塗って完成です。楽しくおいしいクッキングでした!

旧きりん組 ハンバーグ

合挽肉、玉ねぎ、おから、片栗粉、コンソメ、豆乳を各自で混ぜてハンバーグを作りました。ハートや星型、ポケモン型など好きな形に丸めました。芸術的なハンバーグができあがりました。

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
	予定量	354kcal	13.3g	10.0g	159mg	508mg	1.7g	187μgRE	0.19mg	0.23mg	17mg	1.1g	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
	予定量	503kcal	19.2g	14.2g	219mg	726mg	2.2g	265μgRE	0.27mg	0.34mg	25mg	1.6g	3.9g

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	394kcal	14.6g	12.0g	182mg	509mg	1.5g	190μgRE	0.21mg	0.24mg	17mg	1.2g	2.6g
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	565kcal	21.0g	17.1g	260mg	727mg	2.3g	272μgRE	0.31mg	0.36mg	25mg	1.7g	3.7g