

給食だより



2023年4月 岡部聖母保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園児の子たちは、園での生活に少しずつ慣れてきた頃かと思えます。進級した子ども達も、新しいクラス、環境になりワクワク、ドキドキしながら過ごしているかと思えます。これからお友達とたくさん遊び、色々なことを経験して楽しい保育園生活を送ってほしいと思います。



～乳幼児期の食事について～



子どもたちにとっての食事は空腹を満たすだけのものではありません。乳幼児期は食に関わる様々な体験を通して、食への関心を育み、食を営む力の基礎を培う時期です。何より大切なことは、親しい人との「食事を楽しむこと」と「様々な味・香り・食感を体験すること」です。ご家庭でも、家族そろって楽しい食事の時間を過ごせるといいですね。また、クッキングや野菜の収穫等、食材と触れる体験をすると、より一層食への関心が高まります。

～保育園の給食について～

保育園の給食では、子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスや食材の旬、子どもの発達に考慮した献立を、衛生的に調理するよう心がけています。保育園で提供している給食の栄養供給量は下記の通りです。

<1～2歳児の給食>

午前のおやつ+昼食+午後のおやつ

1日に必要な栄養量の **50%** を提供

<3～5歳児の給食>

昼食+午後のおやつ

1日に必要な栄養量の **45%** を提供

食べ物について話すことも食育の1つです。その日の給食は園のホームページに掲載しています。ぜひお子さんとその日の給食について、「今日は何を食べたの～？どうだった？」と、会話を楽しんでみてください。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

たけのこサラダ

<3歳以上児 5人分>

- ・茹でたけのこ 75g
- ・人参 40g
- ・水 適量
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・砂糖 5g(小さじ2弱)
- ・しょう油 3g(小さじ1/2)
- ・みりん 3g(小さじ1/2)
- ・きゅうり 25g
- ・玉ねぎ 25g
- ・ロースハム 40g
- ・マヨネーズ 30g(大さじ3弱)

- ①茹でたけのこは食べやすい大きさ、人参はいちょう切りにし、調味料で煮て、冷ましておく。
- ②玉ねぎは薄切りにし、茹でて水気を絞る。
- ③きゅうりは薄切り、ロースハムは1cm角に切る。
- ④①とその他の具材をマヨネーズで和える。

もちもちチーズパン

<3歳以上児 5人分>

- ・白玉粉 90g
- ・塩 適量
- ・牛乳または豆乳 105g(1/2カップ)
- ・粉チーズ 30g
- ・サラダ油 9.5g(小さじ2強)

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②ボウルに白玉粉、粉チーズ、塩、牛乳を加えよく混ぜる。
- ③粒がなくなってきたらサラダ油を加え、まとまるまでよくこねる。
- ④好きな形に丸め、オーブンで12～15分程焼く。

はるに おいしい たべものの
なまえ わかるかな？

