

# 給食だより



2024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。

今年度も、子どもたちが元気に健康に過ごしていけるよう、安心安全な給食を作っていきたいと思います。よろしくお祈りいたします。

## 保育園の給食について

子どもたちの健やかな成長のため、栄養バランスや旬の食材、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約 **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約 **45%**を提供

☆その日の給食は、園のホームページのお食事コーナーに写真を載せてありますのでご覧いただくと嬉しいです。

質問やご相談等がありましたら、お気軽にお声掛けください。

## 保育園における食育の目標

～楽しく食べることに～

- ◎お腹がすくリズムの持てる子ども
- ◎食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ◎一緒に食べたい人がいる子ども
- ◎食事づくり、準備にかかわる子ども
- ◎食べものを話題にする子ども



美味しく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。食に関する事柄への興味・関心を引き出すことも大切にしていきます。

## おすすめ★旬の食材

春キャベツ…ビタミンCを豊富に含み**風邪の予防**や**疲労回復**に効果的です。

たけのこ…**筋肉を作る**たんぱく質、**むくみの解消**に役立つカリウム、**便通をよくする**食物繊維を多く含みます。食べ過ぎると、お腹が緩くなったり、逆に便秘になる事もあるので気を付けたいですね。

スナップエンドウ…**体の調子を整える**ビタミンB群や成長期に欠かせない必須アミノ酸など栄養豊富な緑黄色野菜です。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

＜3歳以上児 5人分＞

トマトのしらす和え

- ・ トマト 200g
- ・ しらす干し 20g
- ・ きゅうり 40g
- ・ 砂糖 10g (大1強)
- ・ 醤油 5g (小1弱)
- ・ 酢 10g (小2)

【作り方】

- ① 砂糖、醤油、酢は合わせておく。
- ② トマト、キュウリは食べやすい大きさに切る。  
(保育園ではトマトは1・5センチ角、きゅうりは半月切りにしました)
- ③ きゅうりは茹でるか、塩もみをして水気を切る。
- ④ ①、②、③としらす干しを和えて出来上がり。

4/9の給食で頂きました。

汁まできれいに飲み干してくれたお友達もいましたよ◎