



# 給食だより



2025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。こどもたちも、新しい環境の変化にドキドキワクワクしている日々かと思えます。疲れやすい時期ですので、ご飯をしっかり食べて元気に過ごして欲しいです。

## 保育園の給食について



保育園の給食は、栄養バランスや旬の食材、こどもの発達等を考慮した献立を、安全・衛生的に提供出来るように心がけています。

### 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

- ・1～2歳児の推定エネルギー必要量は、男児950kcal、女児900kcalです。
- ・3～5歳児は、男児1300kcal、女児1250kcal、です。

## 誤飲・窒息への配慮

- 形状が危険な食材（球形）は使用していません・・ミニトマト、ぶどう、うずらの卵、球形のチーズ等
- 粘着性が高い食材は使用していません・・お餅や白玉団子等
- 固すぎる食材は使用していません・・いかやえび等（噛み切れず気道に入ることがある為）

※その他、弾力性があり、繊維が固いもの、吸い込みやすいもの（えのき、しめじ、ソーセージ、大豆等）は切り方や調理方法、食べさせる際に配慮しています。

毎日の給食は、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、ご覧頂けると嬉しいです。



\*\*\*\*\*保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？\*\*\*\*\*

### 鮭の和風ムニエル

＜材料：幼児 2人分＋大人 2人分＞

- ・生鮭 3切れ（240g）
- ・醤油 12g（小さじ2）
- ・みりん 10g（小さじ2）
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 少々
- ・バター 8g

### 【作り方】

- ① 醤油とみりんを混ぜ合わせ、鮭に振りかけ15分程おく。
- ② 鮭の水気をきり、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油少々加え鮭を焼く。
- ④ 焼き終える頃にバターを加え全体にからませる。

先日の給食で子ども達にも好評でした！

鮭は良質なたんぱく質をはじめ、脳の発達をサポートするDHAや、免疫機能を高めるビタミンDなどを含む栄養価の高い食材です。



## しょくいく くいず

はるに おいしい たべものだよ。  
いくつ しっているかな？

