



給食便り



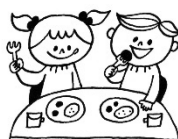
新年度が始まります



ご進級・ご入所おめでとうございます。子ども達が楽しく元気に過ごせるよう、美味しい給食作りをしていきます。栄養バランスや安全・衛生面に気を付けて、食べやすい食事を作ります。4月・5月は子どもの食べやすいメニューを中心に献立作成をします。毎日の給食を楽しみに思ってもらえるように頑張ります。1年間よろしくお祈いします。



今年度の取り組み



- 薄味の給食作りに気を付けます
- 旬の食材を取り入れた季節感のある献立にします
- 旬の食材に触れる体験をします（3～5歳児）
（野菜のさやむきや皮むき等）
- 毎月の献立に郷土料理もしくは世界の料理を取り入れ、
いろいろな料理を知らせます
- りす組や幼児食に移行したひよこ組の食事は食べやすさに
配慮して作ります（例えば牛肉は噛み切りづらいので挽肉
に変更する・果物は種類を限定して保育所で初めて食べる
ことのないようにする等）

今年度の給与栄養目標量

未満児は1日の総必要量の50%の割合を給食で摂ります

未満児

エネルギー	465Kcal
タンパク質	18.6Kcal
脂質	13.9g

以上児は1日の総必要量の45%の割合を給食で摂ります

以上児

エネルギー	575Kcal
タンパク質	23.0g
脂質	17.2g

※給食で提供する給与目標量は今年度の男女比より算出しています



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



今月の郷土料理&世界の料理



4/12 (水) マドレーヌ (フランス)
フランス発祥の焼き菓子のひとつです。



4/26 (水) じゃじゃ麺 (岩手県)
盛岡三大麺のひとつです。
子ども達に人気のメニューです。

