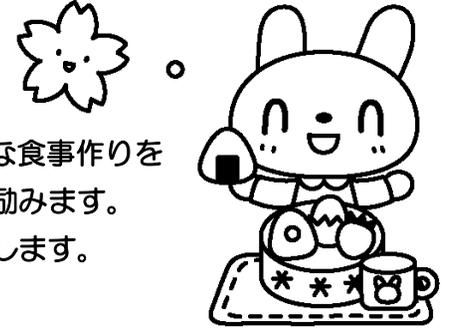




給食だより



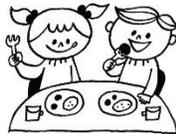
新年度が始まります



ご進級・ご入所おめでとうございます。日々の食事を大切に、丁寧な食事作りをしていきます。子ども達が毎日楽しみにしてくれるような給食作りに励みます。4月、5月は子ども達が食べやすいメニューを多く取り入れた献立にします。1年間、よろしくお願いいたします。



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	467Kcal
タンパク質	18.7Kcal
脂質	14.0g

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	576Kcal
タンパク質	23.1g
脂質	17.3g

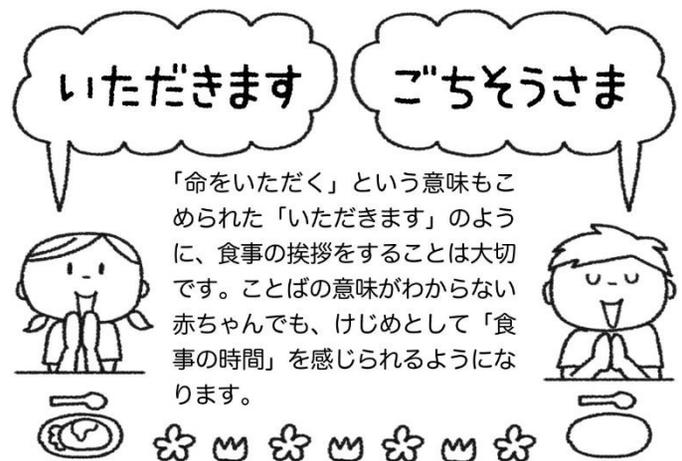
※給食で提供する給与目標量は今年度の男女比より算出しています



朝食はきちんと食べましょう

朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べるためには早寝・早起きが大切です。

今年度は未満児クラスは土曜日のみ朝おやつはなくなり、水分補給のみとなります。（合同保育での誤食防止のため）



今月の郷土料理&世界の料理

4/10 (水) バインミー (ベトナム)
「バインミー」はベトナム語でパンの総称。フランスパンにたっぷりの野菜とハム、パテをはさみ、ニョクマムという魚醤をかけるのが本場の味です。



4/24 (水) ひるぜん焼きそば (岡山県)
岡山県北部の蒜山地域が発祥。具材は鶏肉・きゃべつを使い、濃厚なみそダレで味付けをします。



旬の食材

たけのこ 春キャベツ 新人参 新玉ねぎ 新じゃが芋
寒さに耐え、冬の間にエネルギーをため込んだ春野菜は、冬眠状態からの再生を促す「気付け薬」です。みずみずしく、やわらかく、甘味もあります。

