

給食だより NO.1 4月

松葉保育園 令和 6年 4月

入園おめでとうございます

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食づくりを目指します。園児にとっては、お部屋の移動や新しい担任・お友達や環境に慣れるのに精一杯だと思います。給食室では、子どもたちが心も体も新しい環境に慣れていけるようにサポートしていきたいと思っています。今年度もよろしく願いいたします。

◆保育園の給食について◆

乳児 (1-2歳)	幼児 (3-5歳)
<p>午前おやつ (9:30頃) トースト、せんべい、ふかし芋、バナナなど軽食です。牛乳 100ml も飲んでいきます。</p> <p>給食 (11:30~12:00頃) ご飯・パン・麺類など炭水化物の主食、たんぱく源のおかずの主菜、野菜や海藻中心の副菜、汁物、果物です。食べにくいものは小さく切るなど対応をしています。</p> <p>午後おやつ (15:00頃) おにぎり、パン、麺類、ケーキ、蒸しパンなどを食べます。</p>	<p>給食 (11:30~12:00頃) ご飯・パン・麺類など炭水化物の主食、たんぱく源のおかずの主菜、野菜や海藻中心の副菜、汁物、果物です。基本的には乳児の 1.25 倍の量です。</p> <p>午後おやつ (15:00頃) おにぎり、パン、麺類、ケーキ、蒸しパンなどを食べます。幼児は牛乳 100ml も飲んでいきます。</p>



延長おやつ (18:00頃) 乳児・幼児共通

おにぎり、トースト、せんべい、バナナ、ふかし芋など夕食に差し支えない程度の軽食です。

◆ご家庭でのお願い◆

4月には新しい生活に慣れる時期でもあります。お子様が給食をしっかり食べられるよう、朝ごはんやおやつなどの食事リズムも大切にいただくと嬉しいです。特に朝ごはらは、元気に一日をスタートするために欠かせない大事な食事です。栄養バランスを意識した食事を心掛けてください。

◆その他の給食対応について◆

食物アレルギー食

医師からの診断書をもとに、アレルゲン物質を除去した給食とおやつを提供しています。不安やご相談のある方は担任までお声掛けください。



個別配慮食

怪我や体調不良、病後などで一時的に食事に配慮が必要な場合は、個別に対応いたします。軟飯の提供、食べやすいよう小さく切る、特定の食材を除去する、果物の薄皮を除いて提供するなど様々な対応をしています。こちらも不安やご希望等がある方は担任までお声掛けください。



◆今月の献立紹介◆

【春キャベツの昆布和え】



材料

- ・春キャベツ
- ・塩昆布
- ・きゅうり
- ・にんじん

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、キャベツとにんじんは蒸すまたは茹でる。
- ②塩昆布を加えてめんつゆで味を調える。



☆塩昆布をゆかりふりかけに変えて作っても美味しいです。是非、ご家庭で作ってみてください。

◆食卓のすすめ◆

春らしく穏やかな気候に心和む季節となりました。この時期は初めての食材に触れることが多くなります。子供達にとって、旬の食材を食べることは栄養をたっぷり取るだけでなく、季節の変化を感じる大切な機会です。ぜひ、お家でも旬の食材を取り入れて、食べる楽しさを一緒に感じてください。今月は5歳児のすずらん組で、たけのこの皮むきの食育を予定しております。今年度も子ども達が食べることの楽しさ・大切さに興味を持つきっかけとなるような食育活動をたくさん行いたいと思います。