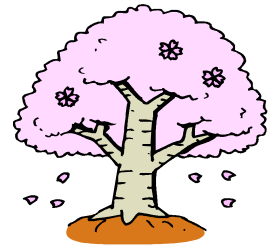


給食だより

2024、4月号

長野こども学園



★ご入園ご進級おめでとうございます★

新年度がスタートしました。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちを温かく見守りながら、栄養バランスの取れた、おいしい給食を用意して、心と体の成長を支えていきたいと思えます。またレシピの事やその他食べ物に関する事など、質問があればいつでも声をかけてください。よろしくお願いいたします。



★乳幼児の栄養給与目標★

未満児(たんぽぽ組、すみれ組、さくら組)は朝のやつ、昼食、3時のおやつがあります。家庭において朝と夜に50%の栄養(食事量)を提供しましょう。また乳児についての離乳食は、月齢階級別栄養所要量を用い、中期食、後期食、完了食と進めていきます。保育、家庭の状況に合わせて行います。

以上児(ひまわり組、ばら組、ゆり組)は昼食、3時のおやつがあります。家庭において朝と夜に55%の栄養(食事量)を提供しましょう。



★食育活動など★

自分達で準備、調理し、食べるというプロセスの中で、食べ物への興味と作る楽しさを目的とします。以上児クラスを中心に行います。

これは何かな?と野菜に触れたり、皮むき、豆むき、野菜当てクイズなど楽しみながら行う時間や、マナー、3色栄養のお話、クッキングなども計画していきます♪



★園の給食について★

- *毎日の給食を展示しています。目安量は3~5歳児です。1~2歳児はうち8割を提供しています。
- 離乳食の展示も行っていますので参考にしてください。
- *毎月の誕生会や、行事食、リクエスト給食などの取り入れを予定しています。
- *本年度より平日の給食をホームページに掲載します。

★給食の試食について★

新型コロナウイルス感染症が流行し、しばらくフリー参観での給食試食は行っていませんでしたが、今年度は別室で行う予定です(ただし感染症が蔓延時は中止)。機会があれば子どもたちが毎日食べている給食の味や様子を知っていただけたらと思います。また、レシピなど、これが知りたい、などありましたらお気軽に給食室まで声をかけてください。



《今月の食育および給食予定》

19日(金)・・・4月の誕生会です。旬のグリンピースが入った豆ご飯、サクサクの手作りエビフライ&タルタルソース、大根サラダ、おやつは甘いバナナがたっぷり入ったバナナケーキです♪

24日(水)・・・ゆり組とばら組は春の遠足に行きます。ご家庭よりお弁当をよろしくお願いいたします。

◎さわらに黄色の花衣をのせた料理、そらまめ、

春キャベツ、新じゃが芋、スナックエンドウ、

新玉葱など登場します。もりもり食べてね♪

4月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	平均量	549kcal	18.1g	20.1g	1.8g 未満	230mg

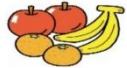
☆☆☆☆おやつは子どもにとって必要です☆☆☆☆

子どもにとってのおやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。

また子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつにはお茶や牛乳などの飲み物を添えてください。平日、園では手作りおやつを提供します。

★おやつは何回あげたらいいの？

1～2歳・・・2回（午前と午後）
2歳以上・・・午後1回
毎日同じくらいの時間にあげましょう。



今月のおすすめメニュー★わらびもち(4人分)★

わらび餅粉75g 水360cc 上白糖30g(仕上げ用の黄な粉20g 上白糖20g 塩少々

①鍋にわらび餅粉、水、上白糖を入れて、弱火にかけ木べらなどで焦げないようにしっかりと混ぜる。初め、白っぽく沈殿しているが、だんだん透明感が出てくる。

②クッキングシートを敷いたバットに①を流し、冷蔵庫で冷やし固め、包丁などで切り分ける。

③仕上げ用の黄な粉、砂糖、塩を合わせたものを、まぶして出来上がり。

★どんなものをあげたらいいの？

食事で不足しがちな乳製品、果物、芋、野菜等が理想ですが、市販菓子でも果物などを組み合わせて、水分も添えてください。軽い食事と考えてみましょう。



♪昨年はこんな食育の取り組みをしました♪

普段の給食以外に食べ物に触れる機会を作り、楽しみながら食育活動を行いました。



グリーンピースの皮むきです♪



野菜当てクイズ♪



そろ豆たくさんむけたよ!!



野菜の皮むき♪



↑立派なとうもろこしだね

↑野菜の種を植えたい・・・園庭に植えたいちごを収穫しました♪



調理道具クイズ!!



野菜の匂いクイズ!



クッキーを作りました!



れんこんだよ!

野菜がうく?沈む?実験です。



本物の栗だね~!

