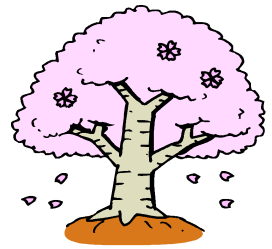


# 給食だより

2020、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★

4月一明るい春が訪れました。芽吹き季節の春は生命力のみなぎる季節ですが、園やそれぞれの職場でも、新たに「がんばろう！」という空気の中で、新しい年度をはじめましょう。給食室では、今年度も子ども達が食事の時間を楽しくすごせるよう、安全で美味しく、栄養のバランスを考えた給食をすすめていきます。またレシピの事やその他食べ物に関する事など、質問がありましたらいつでも声をかけてください。

### ★乳幼児の栄養給与目標★

年少組（たんぼぼ組、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）を与えましょう。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。

年長組（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）を与えましょう。

### ★クッキング保育★

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。

また、食材を知る、食材に触れる機会（給食で登場する野菜）も多く取り入れたいと思います。（えんどうやいんげんのすじ取りやグリーンピースの皮むき、トウモロコシの皮むき、など）。

### ★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。

\*園で使用する主な食材の産地を月末に配布します。

### ★給食の試食について★

毎年行っているフリー参観では、給食の試食も行っています。この機会に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、レシピなどは展示食の台に随時配布しますが、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》

17日（金）・・・4月の誕生会です。旬を迎えたグリーンピースの豆ご飯、サクサクの手作りエビフライ&タルタルソース、ひじきのサラダ、おやつはたっぷり人参が入ったケーキを焼きます♪

◎メニューには春が旬のさわら料理、春キャベツ、筍、スナックエンドウ、グリーンピース、新じゃが芋、新玉葱など登場します。たくさん食べてくださいね。



### 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	目標量	590kcal	13~20g	19~29g	1.8g 未満	270mg
	平均値	569kcal	17.3g	21.3g	2.1g	232mg



☆☆☆☆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、おやつには飲み物を添えてください。園では平日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。

生活リズムが整います。

★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。

♪今月のオススメメニュー♪

**きなこマカロニ(4人分)**

マカロニ 100g

きなこ50g

砂糖50g

塩少々

① マカロニは袋の規定通りに茹で、さっと水をかけ冷ます。

② きなこと砂糖、塩を合わせる。

③ マカロニにきなこを和えて出来上がり。

♪昨年こんな食育の取り組みをしました♪

↓お箸の持ち方指導&豆つかみゲーム



↑グリーンピースの皮むきをしました。



↑三色栄養のお話をしました



↑ぺたんぺたんお餅つきです



大きな大根にふれました!



↑お当番活動です。



どうもろこしの皮むきです♪



↑玉葱の皮むきをしました♪

簡単に手作りできるおやつを紹介します