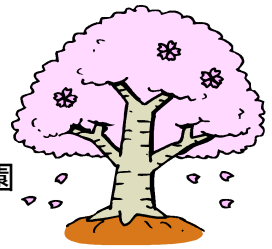


給食だより

2021年 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。

★食育活動について★

昨年度に引き続き、コロナウイルスの影響でクッキング活動などは自粛していき、動向を見ながら取り組んでいきたいと思っております。給食の様子などは、給食便り、展示食、園内で流している動画（アートポン）などを通じてお知らせしていきます。

★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。
- * 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★

昨年度はコロナウイルスの影響でフリー参観を中止していました。今年度は、様子をお知らせします。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》

23日（金）・・・4月の誕生会です。旬を迎えたグリンピースの豆ご飯、サクサクの手作りエビフライ&タルタルソース、甘酢和え、おやつはたっぷりフルーツを挟んだクロワッサンサンドです♪

◎メニューには春が旬のさわら料理、春キャベツ、筍ご飯、スナックエンドウ、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	622kcal	13~20g	19~29g	1.8g 未満	2590mg
	平均値	592kcal	18g	20.9g	1.8g	239mg

☆☆☆☆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。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。

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 きなこ砂糖、塩を合わせたものを、マカロニと和えて、出来上がりです。

簡単に手作りできる
おやつを紹介します

♪**今年の給食の様子&食育の取り組み**♪

↓**手洗いとアルコール消毒をします。** ↓**前歯を使いしっかりとかじります**



↑ランチルームでは密にならないように、
各テーブルも余裕をもった人数で座ります。



↑ 赤(体を作るもとになる)
黄(エネルギーになる)
緑(体の調子を整える)



↑約5メートルある長さの陽にビ
ックリ！みんなのお腹にもあるよ！

↑誕生日はランチプレートに盛り付けます。

↑体のしくみのお話



↑非常食の紹介、試食をしました



園児役になって
もらい、食べ方
のマナーなどの
お話をしました。

豆つかみゲームです！真剣です！

ひなケーキ寿司

