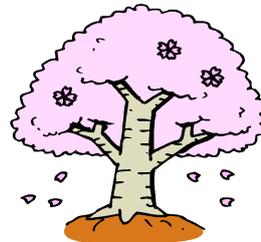


# 給食だより

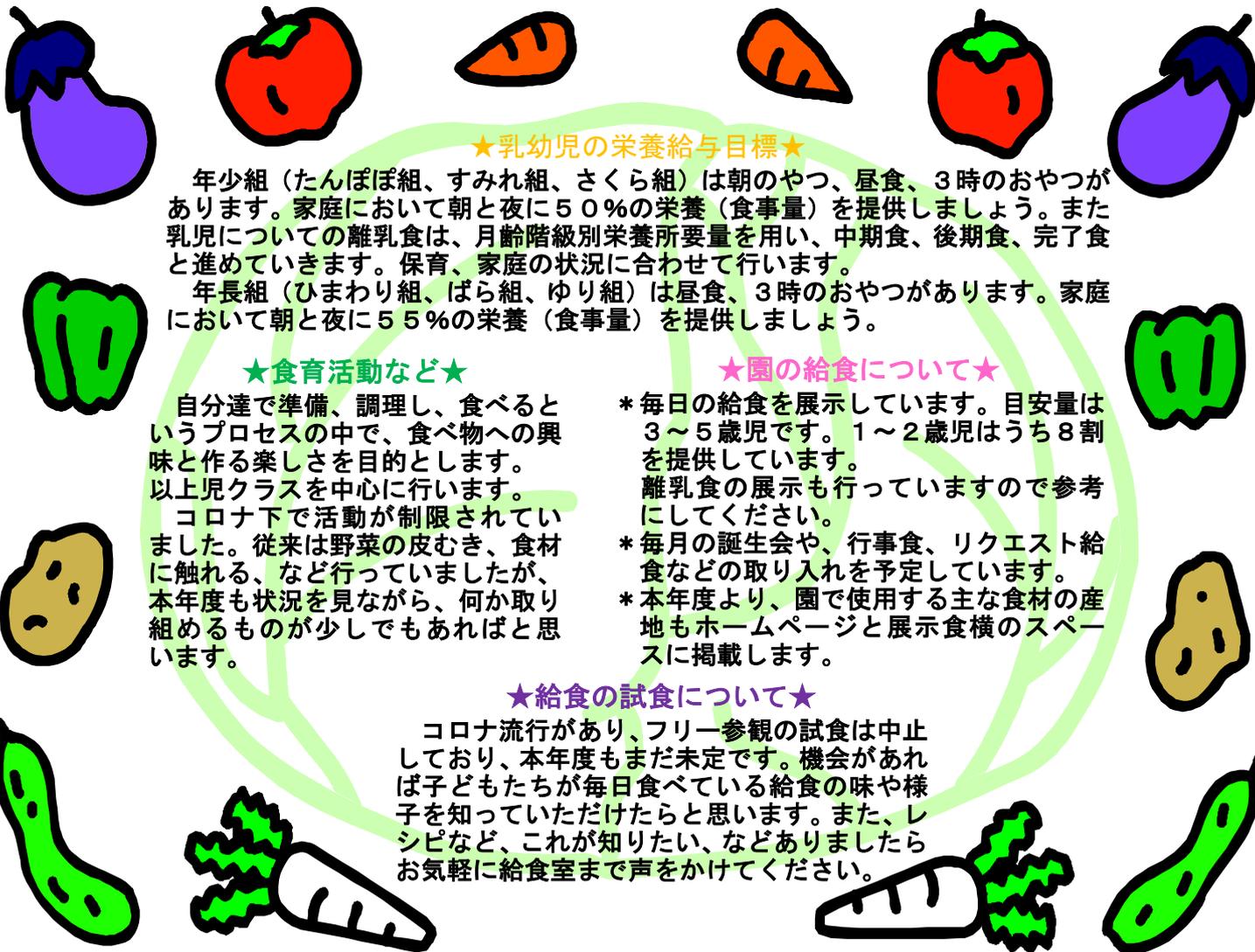
2022、4月号

長野こども学園



★ご入園ご進級おめでとうございます★

新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んでほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べて一日をスタートさせましょう。時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましよう。



## ★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。

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。

コロナ下で活動が制限されました。従来は野菜の皮むき、食材に触れる、など行っていました。本年度も状況を見ながら、何か取り組めるものが少しでもあればと思います。

## ★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、園で使用する主な食材の産地もホームページと展示食横のスペースに掲載します。

## ★給食の試食について★

コロナ流行があり、フリー参観の試食は中止しており、本年度もまだ未定です。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》

20日(水)・・・ゆり組、ばら組は春の遠足に行きますので、ご家庭よりお弁当を持ってきて下さい。

22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&タルタルス、大根サラダ、おやつは甘い焼き立てのマドレーヌです。お楽しみにね♪

◎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

	エネキ*	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	1.6g 未満	270mg
	平均値	554kcal	18.5g	20.7g	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？

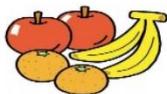
1～2歳・・・2回（午前と午後）

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。  
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、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 ♪



### アップルポテト(4人分)

さつまいも 大1本      りんご 1/2 個      砂糖 30g      レモン汁少量      バター12g      塗り卵 適量

- ① りんごをひと口サイズにカットし、砂糖をかけて、水を大さじ2ほど加えて鍋で軽く煮る。
- ② さつまいもは柔らかく茹でて、つぶしておく。
- ③ さつまいもと①のりんごとバターを入れて混ぜる。
- ④ アルミカップに③を適量入れ塗り卵をして、180度にあたためたオーブンでこんがり焼いて、出来上がり。

## ♪ 去年はこんな食育の取り組みをしました♪

コロナ流行もあり、出来ることは大変限られていました。給食でも子どもたちが楽しんで食べてもらえるように心掛けていました。

↓エフロンシアターでお腹の中のお話をしました。



お皿の置き方も教えていきます→



豆つかみゲーム  
をしました!



↑野菜カードを使いクイズをしました♪



いただきま〜す♪

