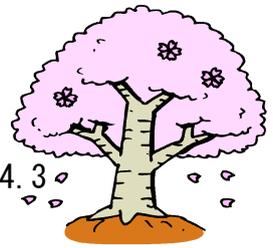




給食だより

2023年 4月 長野こども学園

2023.4.3



★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★

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。

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）を与えましょう。

★食育活動について★

昨年度からコロナの影響も少しずつ落ち着いてきており、クッキングなども取り入れています。

給食や食育の様子などは、給食便り、展示食、園内でも流している動画（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展示食上の掲示板に貼っています。

★給食の試食について★

今年度はフリー参観を11月と12月に予定しています。人数制限を設けていないため、給食の試食は行いません。

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》

21（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、大根サラダ、おやつはたっぷりバナナが入ったケーキを焼き上げます♪

◎メニューには春が旬のさわら料理、春キャベツ、豆ご飯、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	給与量	543kcal	17.6g	20.3g	1.7g	227mg

☆☆☆☆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。

フレンチトースト(4人分)

バケット1本

液(牛乳180cc、卵2個、砂糖85g)

マーガリン(バター)適量

① バケットは食べやすい大きさに切る。

② 牛乳、卵、砂糖を混ぜ合わせた液を作り、そこへバケットを浸す。

③ フライパンにマーガリンをひき、両面こんがり焼いて出来上がり。

～～食パンではなくバケット(フランスパン)で作るのもおいしいですよ。

オーブンやトースターで焼く場合は、浸したパンの上に少し溶かしマーガリンを乗せて焼きます～～

朝食、おやつにオススメです！



♪ 昨年の給食の様子 & 食育の取り組み♪



↑ 苗を植えます



↑ 非常食のお話 & 試食



↑ 野菜当てクイズ



↑ むけたよ～♪



↑ 色々な野菜の断面を見たね～



← 稲を見せてあげました！



いが栗チク
チクするね



クッキング保育の様子



← パツタンパツタン餅つきです

