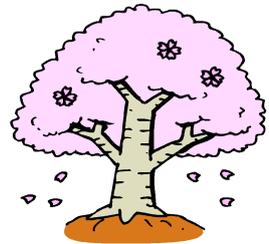


給食だより

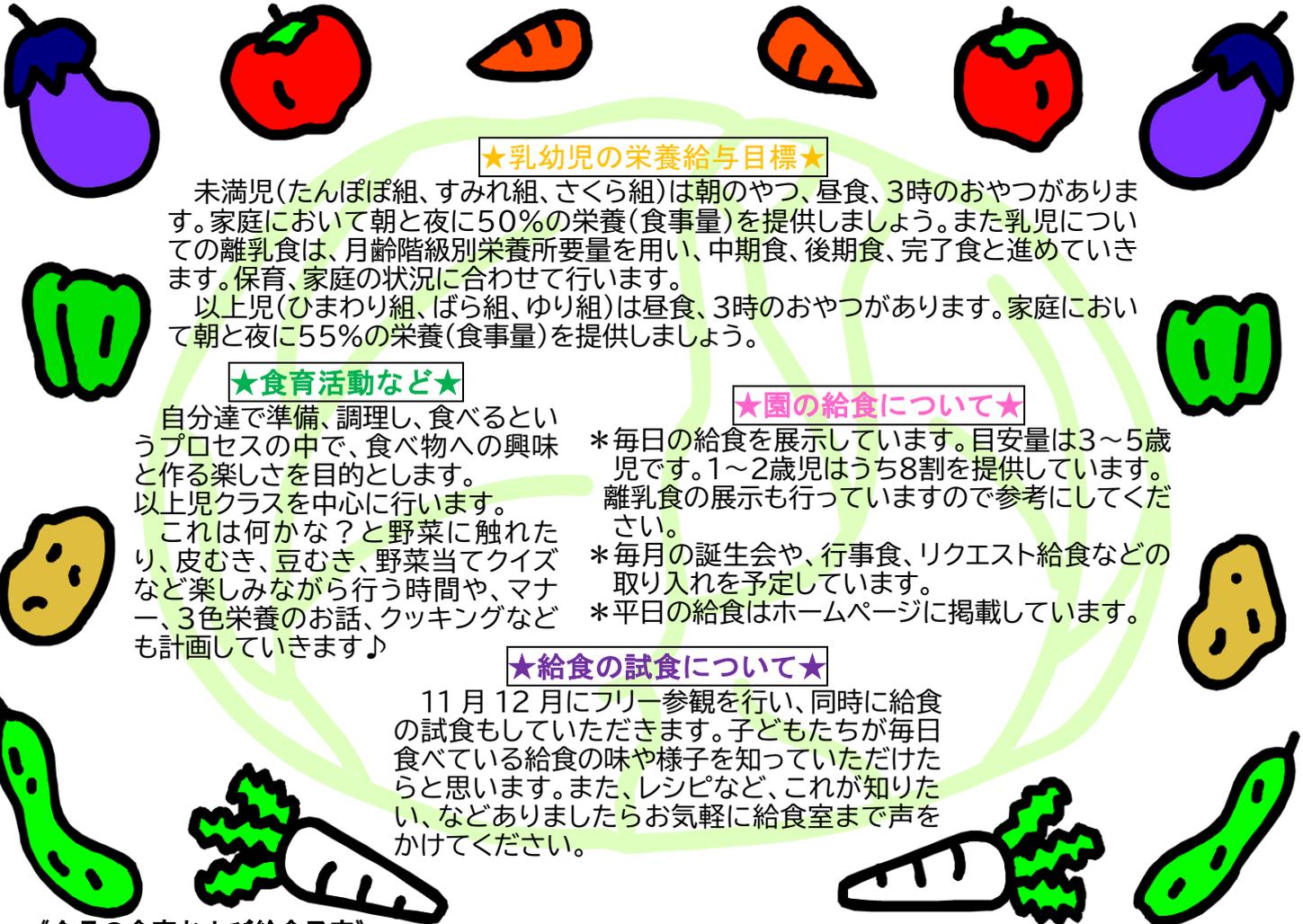
2025、4月号

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。子ども達が新しい環境に慣れるまで、ゆったりと過ごせるようになればと思います。園では季節を感じる旬の食材を使った給食や、行事食、野菜などに触れる機会など色々な食育を考えています。楽しい給食時間になり、苦手な食べ物でも少しでも好きになってもらえたらな、と思います。



★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。

*平日の給食はホームページに掲載しています。

★給食の試食について★

11月12月にフリー参観を行い、同時に給食の試食もしていただきます。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》

18日(金)・・・4月の誕生会です。旬のグリー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、おやつは甘い焼き立てのバナナケーキです。

23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。

◎そら豆、グリーンピース、などを子ども達にも皮むきをする機会を作ります。他にも新じゃがや、旬の筍など春の食材が登場します。

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	550kcal	17.8g	20.4g	1.8g 未満	231mg

★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(仕上げ用のきな粉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仕上げ用のきな粉、砂糖、塩を合わせたものを、まぶして出来上がり。



☆☆☆☆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て、水分も添えてください。軽い食事と考えてみましょう。

♪ 去年はこんな食育の取り組みをしました♪

普段の給食を食べることは基本ですが今年度も様々な活動を予定しています☆☆☆



↓グリンピースの皮むきをしました♪



そら豆の皮むきです→



苗から育てたいちごです！



パンを作ったよ！



野菜当てゲーム



↑野菜の匂い当てクイズです♪

↓豆つかみゲームをしました。



↑とうもろこしの皮むきたよ～



お弁当作ります



三色栄養のお話です。



クレープを作りました。