



# 給食だより

2026、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★

新年度がスタートしました。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子どもたちを温かく見守りながら、栄養バランスの取れた、おいしい給食を用意して、心と体の成長を支えていきたいと思っております。またレシピの事やその他食べ物に関する事など、質問があればいつでも声をかけてください。よろしくお願いいたします。



### ★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が、合わせて50%の栄養量を提供しています。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離乳食を以降していきます。

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が、合わせて45%の栄養量を提供しています。

家庭においての食事は、ご飯などの主食、おかずや野菜などの副菜、その他の野菜も摂れる汁物、果物、おやつなど、不足しないようにしっかりと食べて下さい。



### ★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を行います。

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。

\*平日の給食をホームページに掲載します。ぜひご覧になってください♪

### ★給食の試食について★

11月と12月にフリー参観を行い、同時に試食会も行います。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》

17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、中にチーズがとろ〜り入ったハンペンのチーズフライ、ポテトサラダ、おやつはさっぱりと甘いパインケーキです♪

30日(木)・・・ゆり組とばら組は春の遠足に行きます。ご家庭よりお弁当をよろしくお願いいたします。

◎春野菜のスナップエンドウ、そら豆、グリーンピースなど登場します。子どもたちにもむいてもらうお手伝いをしてもらいます★

### 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	529kcal	16.9g	20.2g	1.7g 未満	235mg

☆☆☆☆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。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。



今月のおすすめメニュー★麩のラスク(4人分)★

おつゆ麩 30g マーガリン(バター)30g 上白糖 15g

- 鍋またはフライパンにマーガリンと上白糖を火にかけ、焦がさないように砂糖を溶かす。
- 火を止め、麩を入れてむらがないように混ぜる。
- 180℃のオーブンで8～10分または、オーブントースターでこんがり焼いて出来上がり。

～～麩はおつゆ麩など小さ目サイズのほうが中までしみこみ美味しいです～～

★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。



♪昨年はこんな食育の取り組みをしました♪

普段の給食以外に食べ物に触れる機会を作り、楽しみながら食育活動を行いました。



グリーンピースの皮むきです



↑こいのぼりケーキです



におい当てクイズ



そら豆たくさんむけたよ!!



↑園庭の野菜たちです♪いちご、さつまいも、いんげん、ゴーヤ、パプリカ、オクラ……



春巻きの皮のパイ作り(ねこの形)



↑野菜当てクイズ!!



↑パン作りをしました!



給食あれこれ……



うどん作りをしました。出来立てのうどんはツルツルと美味しかったね。



園で収穫したサツマイモを園庭で焼き芋にしました!とっても美味しく、楽しかったね♪