



4月 給食だより

令和6年4月8日
乃木保育所
栄養士 和田智美

春風の心地よい季節となり、新年度がスタートしました。今年度も子ども達の健やかな成長を願い、心と体の栄養を考え、安心・安全な給食の提供に努めていきます。

毎月「給食だより」を発行し、食育に関する様々な情報、食育体験の様子、レシピ等の紹介もしていきますので、ご家庭でも参考にしてみてください。今回は保育所の食事について紹介します。

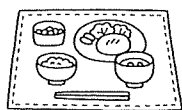


保育所給食について



★バランスよく★

和食を中心とした一汁二菜(主食、汁物、おかず2品)で、必要な栄養をバランス良く摂れるように心がけています。煮干しや鰹節、昆布の天然だしを使いうま味豊かに調理します。



★旬のもの★

旬の新鮮でおいしい野菜や果物、魚などを取り入れ季節感のある献立にしています。食材は地元産・国産を使用し安心・安全な給食提供に努めます。



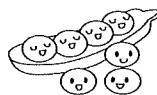
★咀嚼★

給食やおやつでは「カミカミメニュー」も登場します。噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりしてカブツとかじる練習になるよう取り組んでいます。子どもたちによく噛んで食べるように声をかけて咀嚼の大切さについて知らせています。

献立表の★印はカミカミメニューです。

★食育体験★

子ども達にスナップエンドウのすじ取りや、とうもろこしの皮むき、ゴーヤのわたとりなどをお手伝いをしてもらいます。食材に触れたり、魚の骨取りを行い食べ方の経験をする機会をつくったりします。



～お知らせ～

♪玄関の展示ケースに毎日の給食(3歳児の基準量)を展示しています。「今日は何を食べたかな」等とお子さんとお話しながら見て下さいね。尚、夏季(7月から9月)の展示は衛生上、行いませんので、その間は写真でお知らせします。

♪離乳食は展示ケースの上に、写真で掲示していますのでご覧下さい。

♪毎月の誕生会やクリスマス会、お別れ会などの季節の行事では子どもたちに喜んでもらえるよう「おたのしみメニュー」が登場しますのでおたのしみに！！

♪献立表に午前のおやつを記載していますが、さくらんぼ・いちご・りんごぐみのみの提供となります。

♪牛乳について、1～2歳児 午前中のおやつ 80ml・午後のおやつ 80ml
3～5歳児 午前中のおやつ 150ml提供しています。

乳幼児の牛乳摂取量は1日300mlです。



朝ごはんを食べて元気な1日



朝食は1日のエネルギー源であり、睡眠から目覚めた身体を活動モードに切り替えるための大切なスイッチです。体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。子ども達が元気に楽しく遊べるように、毎日朝食をしっかり食べましょう。

簡単朝ごはんレシピ～パクパクおにぎり～

【材料】

ごはん…150g
卵…1個
鮭フレーク…大さじ1
ピザ用チーズ…大さじ
ごま油…小さじ1

【作り方】

①ボールに卵、鮭フレーク、ピザ用チーズを混ぜ合わせ、熱したフライパンにごま油を入れて炒り卵を作る。
②ご飯にもみのり、①を混ぜ合わせ、おにぎりを作る。



～給食室紹介～

今年度給食を担当します、和田智美・小村早紀・板垣美紗です。

子どもたちの笑顔や嬉しい声がたくさん聞けるように、おいしい給食を提供していきたいと思えます。成長期の子供たちに必要な栄養素を補うだけでなく、味覚や咀嚼、食育体験も大切に育てたいと思えます。食事について分からないこと、質問などありましたら気軽に声をかけてください。今年度もよろしくお願いいたします。