

4月給食だより

平成30年4月1日
りんどう保育園

元気なお友達を迎えて、新年度がスタートしました。
初めての給食に戸惑いを感じるお子さんや新しい環境の中、緊張して給食に慣れるまで時間のかかるお子さんもおられますが、給食室では子ども達が楽しく食事ができるように日々努力していきます。おうちの方も一緒にお子さんの成長を見守って下さい。

～保育園の給食～

乳幼児は、発育が盛んであり活動も活発。又大人に比べてエネルギーやいろいろな栄養素を多く必要としています。食事の習慣のきそが作られるこの時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。

◇だしをきかせて、薄味に◇

保育園では、子どもたちの味覚を育てるために、天然だしを使用しています。0～5歳は、味覚の基礎が作られる大切な時期です。味覚を育てるには、薄味で、素材そのものの味を体験することが大切です。「だし」は、素材の味を引き出すだけでなく、料理に旨味を与えます。だしをかき混ぜることで、調味料をあまり使わずに薄味に仕上げることができます。

<保育園給食で使用する主なだし>

いりこだし、昆布だし、かつおだし、干しいたけだしなど

◇おやつは果物や手作りに◇

子どもの体は成長が著しく、体重1キロあたりに必要なエネルギーは、大人の2～3倍になります。また、一度にたくさんを食べることができないため、おやつで足りない栄養素や水分を補う必要があります。

子どもにとってのおやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ＝お菓子ではありません。

保育園給食では、10時のおやつは果物を中心に、3時のおやつは手作りおやつを中心としています。3時のおやつに旬の果物を提供することもあります。果物と手作りおやつで様々な食材を使用し、足りない栄養素を補います。

給食のメニューを展示ケースに入れて展示しています。良かったらご覧下さい。又、レシピも添えていますので、ご自由にお取りください。

◇旬の食材を取り入れた献立◇

旬の食材は、味が良く、栄養価も高いため、積極的に食事やおやつに取り入れています。

旬の食材を給食に使用することで、給食の時間が食育の時間にもなり、子どもたちの食への興味・関心を広げることができます。

旬の食材は野菜や果物だけでなく、魚も取り入れています。苦手なお子さんも多い魚ですが、保育園給食では、子どもたちが食べやすいように工夫し、いろいろな調理法、味付けの魚料理を提供しています。

献立表

日	曜	副食	主食	3時	3歳未満児追加		
					9時30分	副食	
2	16	月	ハヤシライス はるさめのサラダ	麦ごはん	スキムミルク オレンジ お菓子	牛乳 せんべい	
3	17	火	カレーライス マカロニサラダ	麦ごはん	スキムミルク りんごゼリー	牛乳 もも	
4	18	水	麻婆豆腐 フレンチサラダ	麦ごはん	スキムミルク バナナ お菓子	牛乳 りんご	わかめスープ
5	19	木	じゃがいものそぼろ煮 シャッキリみそ汁	麦ごはん	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳 りんご	
6	20	金	ハンバーグ にんじんのグラッセ 野菜スープ	ロールパン	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳 ウエハース	
7	21	土	スパゲティ・ナポリタン ヨーグルト	麺	牛乳 りんご お菓子	牛乳 バナナ	
9	23	月	フィッシュボール サラダ菜 切干だいこんの和え物	麦ごはん	スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳 キャンディーズ	ベーコンスープ
10	24	火	魚のマヨネーズ焼き スナッペン豆腐 若竹汁	麦ごはん	豆乳 ドーナツ	牛乳 もも	
11	25	水	ポークソテー レタス かき玉みそ汁	麦ごはん	スキムミルク 豆腐のお焼き	牛乳 バナナ	
12	26	木	魚の磯フライ トマト キャベツとコーンのスープ	麦ごはん	牛乳 にんじんカップケーキ	牛乳 りんご	
13	27	金	クリームシチュー コールスロー	ロールパン	スキムミルク 黒砂糖入りくず餅	牛乳 りんご	
14	28	土	みそうどん バナナ	麺	牛乳 お菓子	牛乳 キウイフルーツ	
4月20日(金)＝誕生会							