



# 栄養だより

令和5年 4月1日

給食



新生活がスタートしましたね。新入園のお友達はドキドキの毎日。これからの一年、給食室では様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

給食や、ご家庭での食事に関する質問や、ご相談などございましたらお気軽にお声掛けください。

## 保育園の給食

栄養価を満たす事はもちろんですが、旬の食材を使用するなど食育にも取り組み、子ども達の身体も心も健康に大きくなることを願って給食・おやつ共に保育園で手作りしています。実際の給食や、写真の提示も行っていますのでお迎えの際にぜひご覧ください。

また、幼児クラスでは調理活動を行う予定です。年齢に合った調理作業を通して、自分で作る喜びや達成感を感じてもらえたらと思います。

### 〈給食のポイント〉

- 味付けは薄味を心がけています
- 旬の食材や地域の食材を使用しています
- 硬さや大きさなど、年齢に合った形状にしています
- 食材選び、加熱調理や・消毒、給食室の衛生管理をし、安全な給食を提供しています



## 朝ごはんを食べよう！



1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶ事ができません。また、一食であまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん遊べるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

### 〈朝食におすすめの食材〉

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですよね。朝食にはエネルギー源となるごはんやパン、体温を上昇させる肉・魚・卵・大豆を一緒にとると、効率よく身体が動くようになります。不足しがちな野菜や果物もおすすめです。

朝食をしっかり食べて元気に一日をスタートさせましょう。



## 保育園メニュー

～マカロニきなこ 子ども2人分～

**材料** マカロニ 30g、きなこ 4g、砂糖 4g

**作り方** ①マカロニを茹で、ザルにあげて水気をきり冷ましておく。

②きなこ、砂糖を混ぜ、①にまぶす。

③盛り付けて完成

※きなこ、砂糖を大きめのタッパーや袋に入れ、マカロニを入れて振るとお子さまも楽しくお手伝いできるかと思っております！！

## 給食室からのお願い

毎月、翌月の献立を配布しましたら、連絡帳の一番後ろに挟んであります、"献立チェック表"に食材摂取の有無と保護者の確認印を 28日までに忘れずをお願いします。

保護者の確認印がございませんと給食の提供が出来ませんので、ご協力をお願いします。