

給食だより 4月

発行者：加藤 発行日：H26. 4. 1



ご入園、ご進級おめでとうございます！！今年度も、栄養のバランスを考え、食育を通して季節を感じられ、みんなの元気と笑顔につながる給食作りをしていきたいと思ひます。宜しくお願い致します！！



～レインボー保育園の給食～



- ★0才児から、5才児までの幅広い年齢に対応できる食材を使用しています。
- ★栄養のバランスを考え、季節感を感じられるよう旬の食材を使用しています。
- ★野菜、果物は国産のものを使用し、お魚は全年齢が食べやすいものを選んでひます。
- ★牛肉は問題が起きてから使用しておらず、今年度も使用する予定はありません。
- ★おやつは手作りを心がけてひます。

以上の点をふまえた、心にも体にもおいしくて、やさしい**和食中心**のメニューです！



生活リズムを整えよう

新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整ってひきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるとうひですね。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを

食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。「いただきます」は動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。「ごちそうさま」は、手をつくして食事の用意してくれたことへのお礼の言葉です。言葉の意味を知ると、その必要性もよくわかります。



離乳食は発達に合わせて

離乳食は、母乳やミルクから幼児食への練習期間です。楽しい食事を通じて、赤ちゃんの情緒も育まれてひきます。進み具合や食べる量などは、赤ちゃんの個性や体調なども関係するので、あまりこだわる必要はありません。成長や発達に合わせて、ゆっくり進めてひきましょう。



給食メニューから

アスパラの煮びたし

材料(幼児4人分)

アスパラガス・・・120g
人参・・・25g
だし汁・・・20g
醤油・・・6g

作り方

- ①グリーンアスパラガスは、根元を4センチくらい切り落とし、斜め切りにします。人参は千切りにし、下茹でします。
- ②たっぷりの熱湯にアスパラガスの根元、穂先の順に入れ、茹でます。
- ③鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、人参、アスパラを入れ煮たら出来上がりです！！



栄養価(幼児1人) アスパラの煮びたし/1食の必要摂取量				
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食物繊維
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
10/529	0.9/19.9	0.1/14.7	8/240	0.7/5.3

