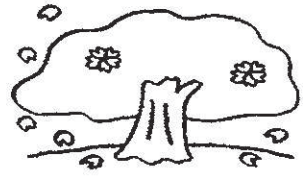


給食だより

4月号

2018. 3. 30
さかえ保育所

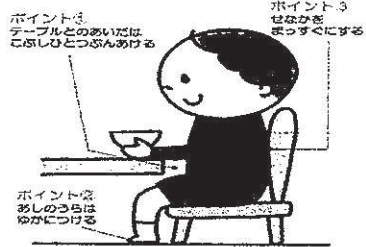


ご入所・ご進級おめでとうございませう。

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。また旬の食材もどんどん取り入れて行きたいと思ひます。

子ども達には「食」に興味をわくような年齢に合ったクッキングや子ども達の成長にあわせた栄養をとる大切さや食生活について「食育」を通して食べることのありがたさを知ってもらえたらと思ひます。

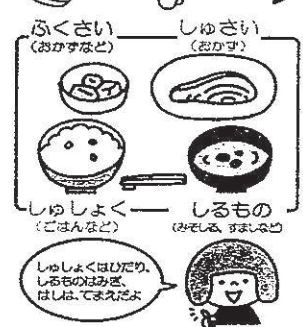
たさいしいしせい
たべてますか？



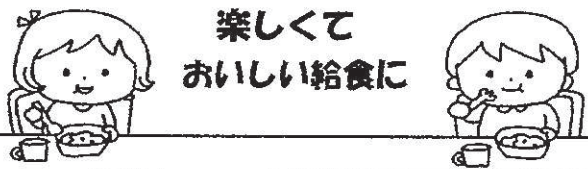
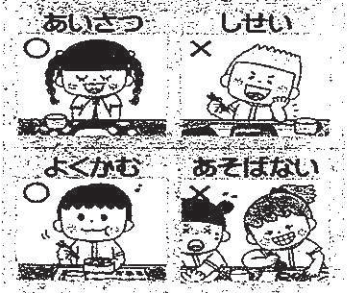
しよっきをたさいく
もとう！



しよっきのならべかた



しよくしのやくそく



楽しくて
おいしい給食に

* 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています

★ごはん⇒乳児 100g
 幼児 120g

★牛乳⇒乳児 午前60cc午後60cc
 幼児 午後120cc

保育園での給食+おやつのエネルギー

幼児 550~600kcal
乳児 440~480kcal

を摂っています。目安にしてください

保育所でなぜおやつを食べるの？

乳幼児の一日の推定エネルギー必要量は 1200~1400kcalです。

昼食は一日全体の3分の1を目安とします。

保育所ではなぜおやつを出しているかご存知ですか？

乳幼児期ではまだ消化吸収機能が未熟で、朝・昼・夜の一回の食事では「一日の3分の1の量」がたべられないからおやつで補う必要があるのです。・・・つまりこどもたちにとってはおやつは「食事の一部」なのです。

乳幼児期は身体の大きさの割には、たくさんのエネルギーを必要としています。しかし、成人に比べると1回の食事で摂取できる量は少量です。このために3回の食事で摂取できない栄養素を補充する意味でおやつを与えます。

そのため、乳児は9時と15時 幼児は15時におやつを出しています。

Let's Cooking

<材料> 4人分

- ◎豚肉・・・60g
- ◎水煮大豆・・・240g
- ◎玉葱・・・210g
- ◎人参・・・60g
- ◎いんげん・・・30g
- ◎じゃが芋・・・120g
- ◎砂糖・・・大さじ2
- ◎トマトピューレ・・・60g
- ◎ケチャップ・・・60g
- ◎塩コショウ・・・少々



ポークビーンズ

- (作り方)
- ① 豚肉は2cm角に、玉葱・人参は1cm角に切る。
 - ② いんげんはさっと塩茹でし、小口切にする。
 - ③ 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉葱・じゃが芋の順に炒める。
 - ④ 砂糖・トマトピューレ・ケチャップを加え、野菜がやわらかくなるまで煮てから大豆を加え味がなじむまで煮る。
 - ⑤ 塩・こしょうで味を整え、②をちらす。

