

# 給食だより

4月号

2020. 4. 1  
ひまわりさかえこども園

## ご入園・ご進級おめでとうございます

柔らかな春の陽ざしに心とむ季節、新年度になりました。今年度も、子ども達が食べることに興味を持ち、旬を感じさせる給食や、苦手なお野菜でも食べられるような給食を考えていきます。又、年齢にあった食育やクッキングを楽しみながらやっていきます。

### たのしい給食食べようね

#### 一日の必要エネルギー

1歳～2歳 約1000kCal

3歳～5歳 約1400kCal

園では一日全体の43%「給食+おやつ」で提供しています。(乳児は約50%です)

1歳～2歳 約530kCal

3歳～5歳 約600kCal

(主食) ごはん 食パン(6枚切) バターロール

1歳～2歳 100g 1/2枚 35g

3歳～5歳 120g 1枚 45g

#### 園でのおやつは食事の一部です

乳幼児は一度にたくさんの量が食べられないため1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養が摂取出来ません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。

園で出すおやつは大切な食事(給食)なのです。おやつから摂る栄養量は1日の食事量の10～15%(100～200kCal)です。

乳児 午前9時 牛乳(80g)・おやつ

午後3時 牛乳(80g)・おやつ

幼児 午後3時 牛乳(160g)・おやつ

午後のおやつは手作りのおやつを出しています。

※家でのおやつの食べ過ぎは

気を付けましょう

### 食事のマナー

新年度、最初の食育として給食室からは、幼児組に「食事のマナー」を知ってもらおうと思います。

#### 「いただきます」「ごちそうさま」

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切なのだということを知ってもらいます。

#### 食事の正しい姿勢

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直します。背筋を伸ばして椅子に深く座り、足がぶらぶらならず床についているなど。

#### 食事の配膳

配膳の置き方として、左手前がご飯、右に汁物、汁の奥が主菜、ご飯の奥に副菜、箸は手前と置きます。

#### はしの持ち方

当園では箸の使い始めがたんぼぼ組の後半(11月～1月頃)です。幼児組は豆や柔らかいポンポンなどを使って練習します。

他 手洗いの仕方や食器の持ち方などもする予定です。

※給食では卵や魚類肉類など生で出すことは一切ありません。

必ず90度以上過熱し、提供しております。子ども達が安全に食べていただくためにも衛生面にも気をつけておいしい給食を作っていきます。



#### 材料(4人分)

- ・木綿豆腐・・・180g
- ・鶏ひき肉・・・100g
- ・人参・・・20g
- ・コーン・・・20g
- ・ねぎ・・・2本
- ・ツナ缶・・・1缶
- ★片栗粉・・・大さじ2
- ★カレー粉・・・小さじ1
- ★塩・・・小さじ1/2

#### 豆腐とひじのカレー揚げ

#### (作り方)

- ① 豆腐はペーパーなどでくるみ重しをして水気を切っておく。
- ② ツナ缶は水気を切って、人参は千切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ボールに鶏ひき肉・①・②・コーン・ねぎ・★を入れて全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に油をいれ180℃になったら③を適当な大きさに丸め1個ずつ入れ、揚げる。
- ⑤ 揚げたら好みで塩やだし醤油をつけてみてください。

