

給食だより

4月号

2021. 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弾む季節、新年度になりました。子ども達が食べることに興味を持ち、旬を感じられる給食や、苦手なお野菜でも食べられるように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行っていきます。一年間よろしくお願ひします。

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 パン (乳・卵不使用)

1歳～2歳 100g 35g

3歳～5歳 120g 50g

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できません。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(75g)・おやつ

午後3時 牛乳(75g)・おやつ

幼児 午後3時 牛乳(150g)・おやつ

午後のおやつは、基本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!

5月5日はこどもの日

園では4月30日にこどもの日メニューを給食で出します。

メニュー(給食) パン・鯉のほりハンバーグ・
香のりポテト・中華風コーンスープ
(おやつ) 鯉のほりゼリー・牛乳

幼児組さんには鯉のほりハンバーグのうろこをケチャップで書いてもらいます。どんなうろこが書けるか楽しみます。

給食を食べる時のマナーを知ろう

給食を楽しく食べるために、いくつかのお約束があります

「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」は、命をくれた動植物や、人たちに対する感謝の気持ちを表す言葉です。「ごちそうさま」は、多くの生き物の命を「ごちそう」になり、また良い「ごちそう」を食べられたことへの感謝の言葉です。



食事の正しい姿勢

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けましょう。



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、箸は手前に置きます。

箸の持ち方

箸の持ち方を練習します。幼児組は箸、たんぽぽ組は4月からフォークですが、11月～1月頃から箸で食べるよう練習します。ちゅうりっぷ・ひよこ組はスプーンです。

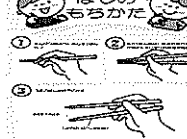
食器の持ち方

親指が上、残りの4本の指で茶碗の底を支える。

しよつきをたたくもどろ!



はしのちりかた



しよきのやくやく



よくかんでたべよう



- ※給食では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。
- 給食には卵は使用していません。マヨネーズも卵不使用のものを使っております。

子ども達が安全においしく食べられるように衛生面に気を付け、栄養の摂れた給食を作っていきます。

さわらの甘酢あんかけ

【作り方】

- ① さわらは水分をふき取り、塩・こしょうをふる。全体に薄く小麦粉をまぶす。180℃に熱した油で①のさわらを揚げる。
- ② (甘酢あんを作る) 野菜はすべて細切りにする。だし汁で野菜を煮る。調味料★を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ さわらにたっぷりあんをかけて完成!

- ◆甘酢あんの砂糖・酢はお好みで調節してください。
- ◆野菜は煮すぎない程度、歯ごたえがあるくらいが美味しいです。

材料(4人分)

| | | | |
|-------|------|---------|-------|
| ○さわら | 4切れ | ○だし汁 | 180cc |
| ○塩 | 少々 | ★塩 | 少々 |
| ○こしょう | 少々 | ★しょうゆ | 大さじ3 |
| ○小麦粉 | 適量 | ★酢 | 大さじ3 |
| ○人参 | 2/3本 | ★砂糖 | 大さじ3 |
| | | ○水溶き片栗粉 | 適量 |

《甘酢あん》

| | |
|---------|-------|
| ○だし汁 | 180cc |
| ★塩 | 少々 |
| ★しょうゆ | 大さじ3 |
| ★酢 | 大さじ3 |
| ★砂糖 | 大さじ3 |
| ○水溶き片栗粉 | 適量 |

