

給食だより

4月

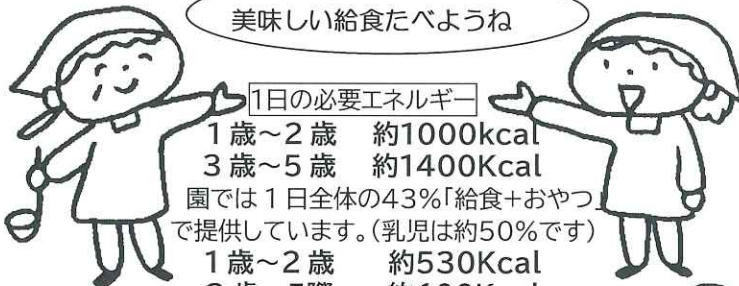
2022. 4. 1
ひまわりさかえこども園



ご入園・ご進級おめでとうございます

うらかな春の日差しが心地よい季節、新年度を迎えました。今年度も、旬を感じさせる給食の提供と食に興味をわくような年齢に合った食育活動を行っていききたいと思います。食べることでみんなが笑顔でいられるよう美味しい給食作りを目指していきます。

美味しい給食たべようね



1日の必要エネルギー

1歳～2歳 約1000kcal
3歳～5歳 約1400Kcal

園では1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為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(75cc) ・ おやつ
午後 3時 牛乳(75cc) ・ おやつ
幼児 午後 3時 牛乳(150cc) ・ おやつ

午後のおやつは、基本手作りおやつを出しています。
※お家でのおやつの食べ過ぎは気を付けましょう!

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

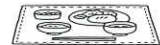
「いただきます」「ごちそうさま」

「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、たんぼ組は最初はフォークで、11月～1月頃からは箸で食べるよう練習します。ちゅうりっぷ組は最初はスプーンで11月～1月頃からは箸で食べる練習をします。ひよこ組は普通食からスプーンで食べる練習をします。

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。
※お家でも食事をするときやってみましょう!

給食では、食品は必ず90度以上加熱し、提供しております。また、毎日の牛乳は提供していますが、その他の調味料を含めた卵・乳製品は使用していません。その分の栄養量は別のものによって補っております。子ども達が安全に美味しく食べられるよう衛生面に気を付けて、栄養の摂れた給食を作っています。給食室の窓から給食を作っている様子をのぞいてみて下さい。私たち調理員が心を込めて愛情たっぷりの笑顔でご挨拶いたします。



しよッキをたたく
もう！



はしの
もちかた



しよッキのやくそく



よくかんでたべよう



1. ゆっくりあじわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくばでしっかりかむ

パリパリポテト

【作り方】

- ①じゃが芋をボイルし柔らかくなったら、湯を切り熱いうちにつぶしてマッシュポテトを作ります。
- ②ウィンナーは食べやすい大きさに切って炒めます。
- ③マッシュポテトにコーン、ウィンナー、マヨネーズ、塩コショウを入れて混ぜます。
- ④③の具を適量餃子の皮にのせて、縁に水を塗って包みます。
- ⑤180℃に熱した油に入れてきつね色に揚げて出来上がりです。

比はこ時3春
べ、の期月
水秋時でか新
分の期今らじ
がじのが6や
多やじ旬月が
めがやでが芋
で芋がす取は
すに芋。穫

材料 (15個分)

- 餃子の皮 15枚
- じゃが芋 2個
- コーン 大きじ1
- ウィンナー 5本
- マヨネーズ 大きじ2
- しお・こしょう 少々
- 揚げ油 適量

