

# 給食だより

4月号

2024. 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

暖かな春風とともに新年度が始まりました。新しい生活にドキドキ、ワクワクの毎日ではないでしょうか。特に新しく入園された子ども達にとって初めての給食も始まります。給食には好きなものだけでなく、苦手だったり食べたことのない食べ物も出てきますが、お友達と食べる給食が待ち遠しいな、と思えるよう調理方法や雰囲気作りなどを工夫し子ども一人ひとりの「食べる力」を育ていき、元気で健やかに大きくなるように願いを込めて給食を作っています。よろしくお願いいたします。

## 楽しい給食たべようね!

### 1日の必要なエネルギー

1歳~2歳 900kcal~950kcal

3歳~5歳 1250kcal~1300kcal

園では1日全体の約45%「給食+おやつ(牛乳含む)」で提供しています。(乳児は50%です)

### 園での必要なエネルギー

1歳~2歳 450kcal~475kcal

3歳~5歳 562kcal~585kcal

(主食) ごはん パン (乳・卵不要)

1歳~2歳 90g~100g 35g

3歳~5歳 100g~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日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

給食では、食品は必ず85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、調味料を含め、料理には卵・乳製品は使用しておりません。その分の栄養量は別のものと補っております。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。

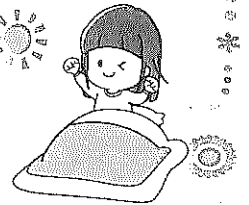
離乳食の進め方や普段の食事のことなど、困っていることがございましたらお気軽にお声掛けください。

## 生活リズムをととのえましょう!

4月は環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、生活リズムを整えてか健康な体を作りましょう。

## 早寝早起きを心がけましょう

睡眠は脳や体の発育を促す大切な時間です。早寝早起きの習慣を心がけましょう。



## ごはんはしっかり食べましょう!

朝ごはんを食べると体温が上がり、目がすっきり覚めて、体にエネルギーが送られて元気が出ます。よく噛んでしっかり食べましょう。



## うんちはできましたか?

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## みんながいつも食べている給食はどこからもってきてくれているのかな?

パン...モーコ製パン お米...長岡米店

麺...なかつ川 野菜...仁田商店

肉...杉本畜産(和木)

給食の材料はたくさんの業者さんが毎日運んで来てくれます。地元の食材をなるべく使って給食を作っていきます。

## 大平

大竹の郷土料理です。  
汁の多い煮物です。

### 材料(4人分)

- 鶏肉 120g (調味料)
- 人参 80g ○醤油 大さじ1.5
- 大根 120g ○砂糖 小さじ1
- ごぼう 60g ○みりん 大さじ1/2
- 里芋 200g ○酒 大さじ1
- 干し椎茸 4枚 ○塩 小さじ1/2
- 厚揚げ 1/2枚 ○油 大さじ1/2
- こんにゃく 150g ○だし汁 520g
- さやいんげん 30g

### (作り方)

- ①こんにゃくは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②人参・大根・里芋は乱切り、ごぼうは小さめの乱切りにし水に浸しあくを取る。
- ③干し椎茸はぬるま湯でもどして一口大に切る。
- ④厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大の角切りにする。
- ⑤さやいんげんは茹でて半分に切っておき、彩りとして使う。
- ⑥一口大に切った鶏肉を油で炒め、だし汁を加え、人参・大根・ごぼう・干し椎茸こんにゃくを加え、調味料を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦里芋、厚揚げを入れ、火が通ったらさやいんげんとともに盛り付ける。