



# きゅうしょくだより 4月号

(令和5年4月19日発行) 牧之原市立保育園給食部会

## ご入園・ご進級おめでとうございます！

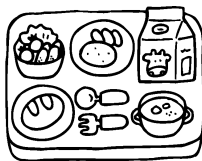
新年度がスタートしました。子どもたちが園で元気に過ごせるよう、給食室から応援していきます。よろしくお願いします。

園の給食は、子どもたちが健やかに成長することを願って、栄養素のバランスや食品の組み合わせを考えています。さらに、薄味で味覚に配慮し、安全な食品を提供するようにしています。食材はできるだけ地元の食材を取り入れ地産地消を進めています。地域の皆さんのご協力をいただき、さまざまな食育活動を実践しています。

給食についてお気づきの点がありましたら、園にお気軽にお知らせください。

### ◆給食の目的

1. 食生活に対する正しい理解と望ましい習慣を養う。
2. 栄養改善及び健康の保持増進を図る。
3. 保育所での生活を豊かにし、明るい人間関係を養う。
4. 保育所給食を通じて、園児の家庭及び地域社会の食生活改善に寄与する。



年間給食目標: おいしく楽しい給食(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

### ◆給食の内容

給食の献立は、国の示した栄養摂取基準に基づき、園児の年齢、人数により算出した栄養摂取基準を満たすように、管理栄養士が作成した献立を各園の給食管理員と検討し実施します。



0～2歳児

午前のおやつ

牛乳: 80cc程度  
(または、ヨーグルト)  
果物、市販のお菓子など

1日に必要な栄養摂取量の50%が目標です。

昼食

[昼食: 1日の33% + おやつ1日の18% (午前8% + 午後10%) = 約50%]

主食: ご飯 子ども茶碗1杯程度  
(パンや麺の場合は、ご飯と同程度のエネルギー分)  
副食: 肉、魚、卵、大豆など 30～40グラム程度  
野菜、果物、海藻などを100グラム程度

午後のおやつ

牛乳を中心に 100～150cc  
手づくりおやつ2～3回/週  
果物、市販の菓子など



3～5歳児

昼食

1日に必要な栄養摂取量45%が目標です。

[昼食: 1日の33% + 午後おやつ1日の10% = 約45%]

主食: ご飯 110g  
(パンや麺の場合は、ご飯と同程度のエネルギー分)  
副食: 肉、魚、卵、大豆などを40～50グラム程度  
野菜、果物、海藻などを110グラム程度

午後のおやつ

牛乳を中心に 150～200cc  
手づくりおやつ2～3回/週  
果物、市販のお菓子など

本来、保育所給食では、3歳以上の主食は家庭から持参していただき、副食(おかず)を提供することになっています。

しかし、牧之原市では家庭から主食代をいただき、保育サービスの一環として温かい主食を提供しています。ご飯以外にも、パン、麺類などを組み合わせて提供しています。

0～1歳児は、おかゆ、軟飯など成長に合わせて個別に対応します。

3歳以上児は、ごはん 110グラム(子供茶碗1杯程度)を目標とし個々の成長に対応します。



## ご家庭へのお願い

### 1 朝晩の食事で1日に必要な栄養量の半分がとれるようにしましょう。

園の給食(おやつ含む)は、1日に必要な栄養量の約半分を提供します。朝晩のご家庭での食事で残りの半分が補えるようお願いいたします。

### 2 早寝、早起き、排便の習慣をつけましょう。

大人の生活リズムではなく、子どもの生活リズムに合わせましょう。生活リズムの乱れは、食欲にも影響します。体がしっかり目覚めてから園に来れば、元気いっぱい遊べますね。

### 3 朝ごはんを食べて登園しましょう。

園で元気に活動するためには、しっかり食事をとって眠っている体を目覚めさせる必要があります。朝食は必ず食べて登園しましょう。

特に、主食(ご飯、パン等)をしっかり食べましょう。一日の活動のエネルギーになります。

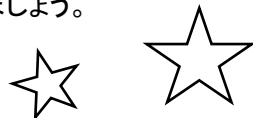
体や骨が大きく成長する時期です。おかずや汁物を組み合わせ、少量でも果物、牛乳、乳製品等があると子ども達の食欲もでてくるかもしれません。

### 4 苦手な食品も少しずつ食べられるよう、食卓に並べましょう。

園では、苦手なものも少しずつ食べられるよう、楽しい雰囲気づくりや、声掛けをして、応援していきます。ご家庭でも、苦手なものでも食卓に並べて、少しでも食べられたときは、たくさんほめてあげましょう。まずは口に入れられるだけでOKですよ。

### 5 大人が食事のマナーのお手本を見せてあげましょう。

食卓は、食事マナーを身に着ける良い機会です。園では、食事前の手洗いやあいさつ等、身に付けてほしい習慣を伝えていきます。また、年齢に応じて、スプーンやフォーク、お箸の持ち方等も伝えていきます。ご家庭でも、大人がお手本になって見せてあげるようにしましょう。



## お知らせ

◆献立表は、前月末までに園から配布します。園の食事をご確認ください。また、献立は、お子さんが読めるよう、ひらがなを主に使っています。親子で献立を読んでみましょう。食材や献立名を覚えることも食育のひとつです。

◆夏場を除いて、月1回程度、お弁当の日があります。子どもたちにとって手作り弁当は、毎回楽しみな日になっています。そのような趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

◆給食部会では、随時新メニューを取り入れています。ご家庭のアイデア献立や好評献立がありましたら、ぜひ給食職員までお知らせください。給食に活用させていただきます。また、ご家庭でも作ってみたい給食メニューがありましたら、レシピをお渡ししますので、職員まで声をかけてくださいね。

◆子育て総合サイト「まきはぐ」でおすすめレシピを紹介しています。「知りたい」のカテゴリー内に掲載していますので、ぜひご覧ください。  
☆子育て総合サイト「まきはぐ」 <http://kosodate.makihagu.net/>



## 麩のラスク (2人分)



### 〈材料〉

麩 10g  
バター 10g  
砂糖 4g

### 〈作り方〉

- ① フライパンにバターを入れ中火で加熱する。
- ② バターが溶け、泡が出てきたら麩を入れて手早く混ぜる。
- ③ 砂糖をまぶしてできあがり。