

〈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)

〈4月の給食目標〉 給食に慣れよう

4月のおたよりのテーマ

給食の目的

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。また、地域の皆様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。

給食の内容

0 ~ 2 歳

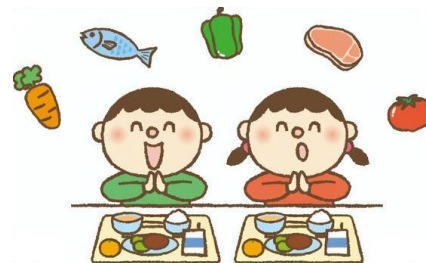
1日に必要な栄養摂取量の **50%** が目標です。

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

3 ~ 5 歳

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%]



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。

大人的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、しっかり食事をし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。

乳幼児期は、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。無理強いせず、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、身につ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。



レシピコーナー ~4月~

スロッピージョー (ミートソースサンド) (4人分)

〈材料〉

玉ねぎ	140g (小1個)
豚ひき肉	100g
ゆで大豆	20g
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2と1/2
中濃ソース	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ドライパン粉	大さじ3
ロールパン	4本

〈作り方〉

- ① たまねぎ、ゆで大豆はそれぞれみじん切りにする
- ② フライパンに油をひいて、豚ひき肉を炒め、そばろ状になったら玉ねぎを加え炒める
- ③ ゆで大豆、ケチャップ、中濃ソース、砂糖を加え、塩こしょうで味を調える
- ④ ドライパン粉を加えてとろみをつける
- ⑤ ロールパンに切れ目を入れて④をはさんで完成

スロッピージョーとは、「だらしないジョー」という意味のアメリカ料理で、食べる時に食材がポロポロ落ちることに由来するようです。

子ども達が食べやすい味付けで給食でも好評です！野菜を使ったサラダやスープをつけると栄養バランスも整います。お休みの日のランチにいかがでしょうか♪

