

# 給食だより 4月号



(令和8年4月17日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食

〈4月の給食目標〉 給食に慣れよう

今月のテーマ

給食の目的・朝ごはん

## ☆ 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。よろしくお祈りします。

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。



### 給食の内容

#### 0 ~ 2 歳

1日に必要な栄養摂取量の **50%** を目標にしています。

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



この時期はまだ胃が小さく一度に多くの食事をとることができません。しかし、成長が著しい時期なので必要とする栄養量は大きいです。そのため、午前にもおやつを出して必要な栄養量を補います。

また、離乳食の進みや咀嚼力は個人差があるため個別対応をします。心配なことがあれば園の職員までお伝えください。

#### 3 ~ 5 歳

1日に必要な栄養摂取量の **45%** を目標にしています。

[昼食:1日の33%+午後おやつ1日の10%=約45%]

園では、1日に必要な栄養量の約半分をとります。

残りの約半分はご家庭の朝食・夕食でとれるようご協力をお願いします。

### 朝ごはんを食べよう!

#### 1 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。

#### 2 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。

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。

# レシコーナー ~4月~

## インディアンサラダ（幼児4人分）

〈材料〉

|       |     |
|-------|-----|
| スパゲティ | 30g |
| きゅうり  | 40g |
| 塩     | 少々  |
| ハム    | 20g |
| にんじん  | 20g |

- 〈作り方〉
- ① スパゲティをゆでる。
  - ② ハム、きゅうり、にんじんはせん切りにする。
  - ③ きゅうりは塩もみ、にんじんは茹でる。
  - ④ Aを合わせてドレッシングを作る。
  - ⑤ 具材とドレッシングを和える。

【A】

|      |    |
|------|----|
| 油    | 6g |
| 酢    | 8g |
| 砂糖   | 4g |
| 塩    | 少々 |
| カレー粉 | 少々 |

【1人分の栄養量】  
エネルギー57kcal たんぱく質 1.8g  
脂質 2.3g 食塩 0.3g

定番のマヨネーズ味ではなく、カレー風味のスパゲティサラダです。  
カレー味は子ども達にも人気です。



## 塩サブレ（幼児4人分）

〈材料〉

|       |      |
|-------|------|
| 小麦粉   | 80g  |
| 砂糖    | 32g  |
| かたくり粉 | 1.6g |
| 塩     | 0.8g |
| 油     | 32g  |

- 〈作り方〉
- ① 小麦粉、砂糖、かたくり粉、塩を混ぜ、油をくるくると円を描くように入れる。
  - ② ①を棒状にして冷蔵庫で冷やし固める。
  - ③ ②を1cmにスライスする。
  - ④ 160℃に予熱したオーブンで10分焼く。その後150℃で5分焼く。
- ※焼き温度、時間は様子を見ながら加減してください。

【1人分の栄養量】  
エネルギー179kcal たんぱく質 1.7g  
脂質 8.3g 食塩 0.2g

卵・乳不使用のサブレです。シンプルな材料で作ることができる、簡単手作りおやつです。