

令和5年

# 4月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

お友達と仲良く食べましょう



ご入園・ご進級おめでとうございます

新しいお友達、新しい0歳児を迎え新年度がスタートします。子どもたちのニコニコ笑顔が見られるよう、私達も献立を工夫しながら安全でおいしい給食を作っていきますのでよろしくお願いします！

## 給食について

中清戸保育園の献立は2週間の献立を2回繰り返すサイクルメニューになっています。同じ献立を繰り返すことで食材や料理に慣れ、安心感を覚え、自ら進んで食べることができるようになってほしいと考えています。また、日々子ども達の食事の様子を確認したりや給食会議を行い、2回目にはより食べやすいように調理の工夫をしています。

子どもが1日に摂る給与栄養目標量の半分(40~50%)を昼食とおやつで摂取しています。エネルギーは乳児約440~460kcal、幼児約510~530kcalです。この目標量に基づき、旬の食材や多くの料理を取り入れるように心掛けています。

## 時間について

お休みの連絡は9時までをお願いします。昼食は食数の確認や離乳食、アレルギー食の準備がありますのでよろしくお願いします。また、おやつ時間は15時になります。15時までにお迎え予定の場合はおやつは提供ありません。15時半頃には食べ終わりますのでお迎え時間の目安にいただけたらと思います。

毎月給食だよりを作成しています！

食に関する情報や旬の食材の紹介、人気のレシピの紹介をしていきます。食について楽しみながら興味関心をもってもらえるよう頑張っていきますのでよろしくお願いします！



## 今月の旬の食材

### いちご



いちごはビタミンCの宝庫であり、風邪の予防に効果的であるほか、食物繊維のペクチンも含むため、腸内環境を整える作用があります。また、胎児の成長を助けたり、貧血予防に役立つ葉酸も多いほか、虫歯予防効果があるキシリトールも含まれています。

### じゃがいも



栄養面で特徴的なのは抗酸化作用のあるビタミンCが豊富なことです。じゃがいも内のでんぷんがビタミンCを包み込んでいるため、加熱によるダメージが少なく、効率よく摂取することができます。また、人間が活動するのに必要なエネルギーを作り出すための栄養素である炭水化物も豊富。血液中で糖質となり、脳や体を活性化させます。

## 〈食育のお知らせ〉

たけのこの皮むきの食育を行います。日程は10日(月)ぞう組、11日(火)きりん組、12日(水)ぱんだ組、13日(木)小さいこぐま・大きいこぐま組を予定しています。



子ども達にその食材に興味を持ってもらい、食べてみようという気持ちになれるような食育を行っていきたいと思います！

## レシピ紹介

## 〈味噌ポテト〉

(材料)

- ・じゃがいも
- ・みそ
- ・酒
- ・砂糖

(作り方)

- ①じゃがいもをよく洗い、皮をむく
- ②厚めのいちょう切りにして、水にさらす
- ③水気を切ったら、くしがすっと通るまで茹でる
- ④調味料を耐熱容器に入れて、電子レンジで600wで約30秒かけて混ぜる
- ⑤じゃがいもと④を和えたら完成

簡単に作れる人気のレシピです。おやつやおかずの1品にいかがでしょうか！