

令和6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はありません。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



甘夏

甘夏は夏みかんの仲間です。美味しいとされる旬な時期は3月下旬から5月です。夏みかんよりも酸味が少なく、さわやかな甘味とプチプチした食感が特徴で、柑橘類の中でも人気がある品種です。ビタミンC、クエン酸が豊富に含まれ、「風邪防止、疲労回復と血をきれいにする働き、腸作用があり、便秘やお腹を壊しているときに効果的」と言われています。

しらす

しらすは子どもから年配の方まで食べやすく、手軽に栄養が摂ることがができます。骨ごと食べられることができるのでカルシウムを効率よく摂取することができます。卵焼きの中にしらすを入れたり、チーズと一緒にしらすトーストにしたり、納豆に混ぜたりと簡単に取り入れることができるのでご家庭で試してみたいはいかがでしょうか。

〈食育のお知らせ〉

たけのこの皮むきの食育を行います。
9日(火)ぞう組、10日(水)きりん組、11日(木)ぱんだ組、
12日(金)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



《しらすマヨトースト》

〈材料〉

食パン	2枚
しらす	16g
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	少々
青のり	少々

〈作り方〉

- ①しらすを耐熱カップに入れ、分量外の大きじ2の水を入れて600w30秒加熱し塩抜きをします。お湯を捨て、しらすを絞ります。
※大人は塩味がそのままよい場合は不要です。
- ②マヨネーズ・青のりを入れて混ぜ合わせ、食パンに伸ばしながらぬります。
- ③粉チーズを上につりかけ、トースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成!

