



4月 給食だより



石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

入園・進級おめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。

桜舞う4月。入園・進級したお友達の小さな胸には、新しいお友達や先生・新しいクラスの期待と不安が入り混じっているのでしょうか。みんなが一つずつお兄さん・お姉さんになる第一歩目となる今月は“今まで保育園で多く給食に出されているもの・お家でもおそらく定番のごはん”を献立のテーマにしています。これから1年間を通して、食材の種類や味付けの幅を少しずつ増やし、たくさんの味覚や食への興味を持ってもらえる給食にしていきたいと思ひます。

元気の源！朝ごはん

ご飯やパンに含まれるでんぷんは、からだの中でブドウ糖に変わり、エネルギーとなって体を巡ります。そして、体温が上がり、脳も活発に活動を始めます。毎日朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身に付けて、一日を元気いっぱいにご過ごしましょう。

これなら簡単☆朝ごはん

手間いらずで体にうれしい、お米をしっかりと食べる朝ごはんをご紹介します。

【鮭と昆布の豆乳汁+おにぎり】

作り方

- ①鍋に水と塩昆布をいれて温める
- ②鮭の切り身をいれて火を通す
- ③最後に豆乳をいれて温めれば完成！
- ④お茶碗におにぎりをいれて上から③をかけ、ごまやねぎをふりかけていただきます！

～お助けポイント～

ご飯をたくさん炊いた日には、小さなおにぎりを作って冷凍しておきましょう。また、冷凍食品やチルド商品も上手に活用しましょう。

子供たちがその日に食べた昼食・おやつを給食室前に石子ちゃんに展示しています。作り方、材料などお気軽にお尋ねください。

給食だよりの中でも、レシピを紹介していきたいと思ひます。



今月の食育予定

わくわく組さん

- 17日…食品群の話
- 22日…レタスちぎり
トマトのへたとり

ひまわり組さん

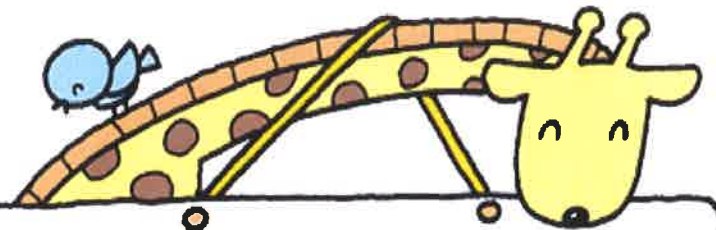
- 20日…紙芝居
食品群の話
- 24日…おにぎり作り

すずらん組さん

- 14日…紙芝居
食品群の話
- 20日…お団子作り

ばら組さん

- 13日…紙芝居
食品群の話
- 24日…野菜の皮むき



石原第二保育園の給食は…

- ★ 石原第二保育園の給食はごはんが中心の和風献立がメインです。家庭での食事でも欧米化になってきています。きんぴら・酢の物・煮物等、家庭でも作る習慣が減ってきており、子供が食べたことがない、知らないというのが現状です。なるべく保育園で和食を食べる習慣をつけたいと考えています。
- ★ 保育園での栄養目標に準じて、平均で
以上児…約 580kcal
未満児…約 500kcal
を給食とおやつから摂取できる様にしています。年齢・成長に合わせて、栄養価等を見直しながら、園に見合った食事内容を検討します。