きゅうしょくだより

R5．４　厚生館保育園

　ご入園、ご進級おめでとうございます。４月から新しいお友達を迎えて新年度がスタートします！新年度は環境が変わり体調を崩しやすくなるので、周りの大人たちが生活リズムを整えてあげるようにしましょう。朝ご飯をきちんと食べることで生活リズムを整えることができ、また体温を温めることで免疫力も高まります。

★今月の行事食★
３日　入園・進級おめでとう　お赤飯
２７日　お楽しみおやつ　　肉まん

給食作りへの思い

　給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。栄養バランスや食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩りなど子どもたちの「おいしい」の笑顔が何よりの励みです。

こだわりポイント

★旬の食材を多く取り入れた季節感のある献立を心がけています。
★食べ物の持ち味を活かした薄味です。
★ごはんが中心の和食献立がメインです。
★だしは昆布、かつお節、煮干し粉、鶏ガラを使用しています。
★咀嚼力を育てるため、よく噛んで食べるものを取り入れています。

☆今月のおすすめメニュー☆

さっぱりと美味しい副菜です☺

▼　ひじきの和え物（幼児５人分）

- ひじ　　９０ｇ
- 砂糖　　小１
- 醤油　　小１/２
- 人参　　1/５本
- きゅうり　　中　半分
- キャベツ　６０ｇ（１/１５玉）
- 塩　　小１/５
- 酢　　小２
- 油　　大１

作り方

① 鍋にひじき、砂糖、しょうゆを入れて火にかける。煮詰める。
② 人参、きゅうり、キャベツは千切りにし茹でる、または塩を振って野菜をよく絞る。
③ ①②と☆の調味料を混ぜ合わせたら完成！

厚生館保育園の栄養給与目標量(2023年度)

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3・4・5歳児	575kcal	23.0g	16.0g
1・2歳児	521kcal	20.8g	14.5g

✿3・4・5歳児は昼食とおやつを含めた目標量です。
✿1・2歳児は昼食と午前のおやつと午後のおやつを含めた目標量です。
✿子どもたちが一日に必要な栄養量の約50%を摂取することを目標としています。

当日の給食は正面玄関に展示していますので、量などを参考にしてみてください。
その他、分からない点などありましたら、遠慮なくお声をおかけください。

ひよこ組

保育園では離乳期のたんぱく質源は、豆腐、白身魚、鶏ささみ肉を使用しています。卵、牛乳、青魚などは1歳ごろ、離乳食が終わり、まずはご家庭で最初に食べてもらってから出しています。どの食品もまずはご家庭で試してから出していますので、ご協力よろしくお願いいたします。

主なアレルギーはこの食材！！

- 卵
- 牛乳
- 小麦
- そば
- 落花生
- 甲殻類
- 大豆

あくまで、アレルギーになりやすい食品ととらえ、自己判断で食品を除去せず、症状が出た場合は医師に相談しましょう。また初めての食材はひとさじ程度から試して下さいね。