



きゅうしょくだより

R8. 5 厚生館保育園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひとときわ鮮やかになり、外遊びが楽しくなる季節になりました。厚生館保育園では旬の食材、国産、などにこだわり給食を提供しています。食事を通して、食事は楽しいものであり、身体にはもちろん、心にもおいしいものである、と子どもたちなりに感じてほしいと思っています。

★今月の行事食★

1日【こどもの日】

昼食：ちまき

おやつ：45歳柏餅／123歳2色蒸しパン

8日【おたのしみおやつ】

♥ココアプリンアラモード



※5月5日は「こどもの日」です。この日は、こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾ったりして、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いをする日です。

5月5日はゴールデンウィーク中で保育園がお休みになりますので、こどもの日にちなんだ献立を5月1日に用意する予定です。力強く元気に成長していくことを願って、みんなで楽しく味わって食べましょう。

今月のおすすめメニュー

鯖の蒲焼き

材料（幼児5人分）

- ・ 鯖の切り身 5切れ
- ・ 酒 適量
- ・ 油 適量
- ・ 片栗粉 小1
- ☆ 醤油 小1
- ☆ 砂糖 小1
- ☆ みりん 小1 / 2

作り方

- ① 鯖に適量のお酒を振る
- ② フライパンに適量の油を入れて火にかける
- ③ 鯖をキッチンペーパーで拭いて水気を切り、片栗粉をまぶす
- ④ フライパンで鯖を両面焼く
- ⑤ ☆の調味料を加えてさっと火を通したら完成

鯖が美味しい季節になりました♪
上品でくせのない白身魚なので、
蒲焼との相性がいいです。



鯖は成長によって名前が変わる
出世魚です 🐟

おやつの量ってどのくらいあげればいいの？

保育園のおやつ役割は、三度の食事では補いきれない栄養を補う食事（捕食）になります。おやつと言うと甘いお菓子やおせんべいを思い浮かべることが多いかもしれませんが、必ずしもそうとは限りません。食事との間隔は2～3時間空くように時間を決めて与えるのが理想です。

おやつを目安量

（子どもによって活動量や体格が変わるため、目安のエネルギー量になります）

1～2歳 100～200Kcal

3～5歳 150～250Kcal



半分50g 約80kcal



バナナ半分 約40kcal
ヨーグルト50g 約30kcal

★おすすめのおやつ★

- ・旬のフルーツや野菜
- ・チーズ、ヨーグルト、小魚
- ・手づくりのおやつ



ごはん80g 約140kcal

注意：市販のおやつには人工甘味料などの添加物が含まれていることが多いので、市販のものを買うときは食品添加物の少ないものを選ぶようにしましょう！

ひよこ組 ～離乳食の味付け～

赤ちゃんの舌は、私たちの想像以上に敏感です。甘味・旨味・塩味は美味しい！と受け入れてくれますが、酸味と苦味は、腐っている、毒の味！と、本能的に避けてしまうそうなんです。素材本来の味を感じ、食材の酸味や苦味も美味しい味なんだと受け入れられるように、繰り返して食卓に並べてみましょう。味覚が育っていくためにも、9ヵ月ごろまでは調味料を使用しないことをお勧めします。

園では9ヵ月頃から、みそ、しょうゆを使用します。9ヵ月を迎える頃になったらご家庭でも「みそ」・「しょうゆ」を試してみてください。

