



ご卒園おめでとうございます！！

年長さんは園での生活も残り少なくなりましたね。卒園まで楽しい思い出をたくさん作ってください。

今月は「思い出献立」が予定されています。年長さんが選んでくれたメニューがお昼とおやつに登場します。

大きくなっても保育園の給食を思い出して欲しいと願いながら、給食室で愛情を込めて作ります。



「食を営む力」を育むため

- ①お腹がすくリズムがもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども



5つのポイントに重点をおいて給食を提供してきました。

この1年間の園での「食育」を通して、子どもたちの成長した姿がみられました。

～成長した子どもたちの姿～

- 元気に活動して、お昼の時間になるとおなかがすくリズムが身に付きました。
- いろいろなものを食べることで、苦手な食べ物も少なくなりました。
- 先生や友達と一緒に食べる楽しさを経験しました。
- クッキングや当番活動で食事に関わる楽しさを経験しました。
- 菜園活動等を通して、食べ物を話題にすることができました。



今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量			【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量		
栄養区分	目標量	給与量	栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	426±10%	390	エネルギー(kcal)	531±10%	484
たんぱく質(g)	19~23	20.8	たんぱく質(g)	19~23	20.8
脂肪(g)	19未満	16.9	脂肪(g)	17未満	14.9
塩分(g)	~1.5	1.8	塩分(g)	~1.4	1.5

神科第二保育園 給食員より

日ごとに春の訪れを感じるようになってきました。

春が旬の野菜にキャベツがあります。キャベツの入るサラダは園でよく出ますが、中でも人気は納豆サラダです。短い千切りキャベツ、人参、きゅうりと納豆、かつお節、醤油をあえたものですが、「また作って」「毎日これにして」との声も多く、野菜が苦手なお子さんにも食べやすいようです。ご家庭でもいかがでしょうか。

毎日給食室の中が見えるカウンターに「今日は何?」「いい匂い」「早く食べたい」と、たくさん子どもたちが集まってきました。

給食が楽しみのひとつになっていることに喜びを感じ、これからも喜ばれる給食作りをしていきたいと思えます。



塩田北保育園 給食員より

3月、卒園や進級の時期を迎え、なんだか寂しさとうれしさの入り混じった季節の訪れを感じます。

今月は「年長児思い出献立」があります。この日は年長さんに好きな献立を1日分選んでいただきます。給食員は毎年「年長さんは何を選ぶのかな?」ととても楽しみにしています。そんな中、1人の年長の女の子が給食室に「私は麻婆豆腐を希望したんだよ! 保育園の麻婆豆腐好きなんだ」と伝えに来てくれました。多くの子は唐揚げなどお肉ニューを希望することが多いので驚きました。と同時にとてもうれしく、子どもたちの心の中に保育園の給食が思い出として刻まれているのだと、幸せな気持ちになりました。

給食の時間を通して、手づかみ食べからスプーンへ、スプーンから箸へ、嫌いが好きへ、たくさんの成長がありました。これからも子どもたちの成長を見守っていただけたいなと思えました。

1年間、御協力ありがとうございました。

◇鶏肉のレモンあえ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
鶏むね肉	50 g	200 g	① 鶏むね肉はそぎ切りにする。
酒	1 g	5 g	② ①に酒、塩をふる。
塩	0.2 g	1 g	③ レモンはしぼる。
かたくり粉	5 g	25 g	④ 小鍋に砂糖、しょうゆを入れて火にかけ、一煮立ちしたら火からおろす。冷めたら、③を加える。
サラダ油(揚げ油)	適量	適量	⑤ ②にかたくり粉をまぶす。
砂糖	2 g	10 g	⑥ ⑤を中温(170~180℃)の油で揚げる。
しょうゆ	2 g	10 g	⑦ ④に⑥を入れてからめる。
レモン(汁)	3 g	15 g	