

「おいし〜い！」通信

あおい保育園
給食だより R4.4.1

新しい年度が始まります

ご入園、ご進級
おめでとうございます！

心地よい春風と共に、わくわくの1年が始まりました。
新しいお友達、新しいクラスといった環境に、子ども達は
期待に胸を膨らませていることと思います。
給食の時間が楽しみになってもらえるよう、また日々の
給食を通して食べることの楽しさや食に関する様々な体験
を楽しんでもらえるよう心がけていきたいと思います。
今年度も、よろしくお願いいたします。



今月のおすすめメニュー
花しゅうまい

<材料>
大人2人・こども2人分

豚挽肉・・・150g
玉葱・・・1/2個
椎茸・・・2枚
しょうが・・・1かけ
塩・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
しょう油・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1
しゅうまいの皮・・・10枚
グリーンピース・・・10粒

<作り方>

- ①玉葱、椎茸はみじん切りにする。
- ②しゅうまいの皮は長さを半分にし細切りにする。
- ③豚挽肉に①、しょうがのしぼり汁、調味料を入れ、よく練る。
- ④③を10等分して丸め、②の皮を周りにつけ、グリーンピースをのせる。
- ⑤蒸し器で10分～15分ほど蒸す。

皮を細切りにしているので、噛み切りやすく食べやすいですよ



あおい保育園の給食

- 昼食 ◇時間 すみれ組・・・10時45分頃
ゆり・さくら組・・・11時頃
さく・ちゅうりっぷ・ぼら組・・・11時30分頃
- ◇内容 「ご飯+主菜+副菜+汁物+果物」
毎週水曜日は麺の日 「麺類+主菜+副菜(汁物)+果物」
- 和食中心に・・・栄養バランスが良い
- 旬の食材を取り入れます・・・旬の食材は栄養価が高くおいしい！
- 行事食・郷食を取り入れます・・・食文化を伝えていきます

☆4つのおさら☆



給食では、主に主食のご飯を中心に、「一汁二菜」(汁・主菜・副菜)からなる日本型食事形態をできるだけ献立に取り入れています。この「4つのお皿」(ご飯・汁・主菜・副菜)がそろって自然とバランスのよい食事をとることができるといわれています。子ども達は、日々4つのお皿がそろっていることを確認しながら給食を食べています。

☆特別食への対応☆

離乳食



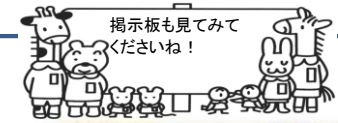
すみれ組の間は、お汁は昆布だしにしています。

- * 離乳食は食べる(かむ)ことを学習し、食べる楽しさや意欲を育てる時期でもあります。ご家庭での食事の状況をお聞きしながら、一人ひとりの「食べる力」にあわせて進めています。
- * 食欲や咀嚼機能の成長、発達に応じて食事の量、調理形態に配慮した食事を作ります。
- * 食べようとする意欲を大切に、手づかみ食べを見守ります。

食物アレルギーによる除去食



* 病院の診断書、保護者からの除去依頼書をもとに、除去食・代替食を個別に作ります。



あおい保育園では、毎月「予定献立表」と「給食だより『おいし〜い』通信」を発行し、食に関する情報をお届けします。
また、玄関に「今日の給食」の写真を掲示しています。親子の楽しい会話のきっかけや、食事の参考にしていただけると嬉しいです。

- ♡毎月「お弁当の日」があります。(7.8.1月はありません)
- ♡毎月誕生会の日は「お赤飯」です。

