



# 給食だより



【平成31年 4月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます！

桜の開花とともに新年度を迎えました。平成も残りひと月となりましたが、新しい時代を迎えるとともに、子どもたちの成長を見守りながら、気持ちも新たに安全でおいしい給食作りを目指してまいります。今年度もよろしくお願ひいたします。



子どもたちが保育園の生活に慣れるまで、給食も食べやすく、人気のメニューを中心にしています。毎日の給食や行事のなかで、いっしょに食事の楽しさやマナーを学んでいきましょう。

## 【離乳食について】

離乳期は赤ちゃんが、母乳やミルクを「吸うこと」から、幼児食を「噛み砕いて、飲み込むこと」に移行するための準備段階として位置づけられています。保育園では安全な給食を提供するために、初めて食べる食品、食事量、食事の仕方等、ご家庭で離乳中期頃まで進めていただいてから、給食開始とさせていただきます。

ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

## 【幼児食について】

幼児期の食生活は、子どもの成長や発達の基礎となる大切なものです。一日3回の食事のリズムを覚え、家族や友達、先生と楽しみながら食べること、さまざまな食材や料理に触れることなどの食体験を通して、食の大切さや健康とのつながり、食への感謝などを感じてもらえたらと思っています。

## 【幼児食のポイント】

- ・一汁三菜を基本とし、うす味で素材の味を生かすことを心がける
- ・子どもの成長に合わせて、食材選びや切りかたを工夫する
- ・いろいろな味を経験させる
- ・楽しく食事ができる工夫をする



## 【献立紹介】

☆ 鮭おにぎり ☆…4/12(金)のおやつで提供します。子どもたちが大好きなおにぎりです。

《材料》 (作りやすい分量)

ご飯(炊いたもの) 2合分  
 鮭(切身) 1切れ  
 黒ごま 大きじ1

- ①ご飯は研いで、水に30分ほど浸して炊飯しておく。
- ②鮭は甘塩のものならそのまま魚焼きグリルやトースターで焼いて、ほぐしておく。(給食では、塩分のほとんどないフィレを使うので、小さじ1/4程度の塩をふってから焼きます。)
- ③香ばしく炒っておいた黒ごまとほぐした鮭、ご飯を混ぜて、たわら型や丸、三角など食べやすい形に握る。

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/177kcal、たんぱく質/4.4g、脂質/4.9g、カルシウム/7mg、ビタミンB1/0.05mg、食塩相当量/0.37g)