



給食だより



【令和2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。
4月より新しい栄養士が赴任します。小野路保育園の子どもたちの成長と活動の糧となるような、安全でおいしい給食作りを目指してまいります。今年度もよろしく願いいたします。



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いいたします。

【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】

☆ **海老入り春雨ソテー**

☆…4/30(木)のおやつで提供します。海老のピンク、アスパラのグリーン、炒り卵の黄色がきれいなソテーです。

《材料》 (作りやすい分量)

春雨	80g
にんじん	1/6本
サラダ油	大さじ1
グリーンアスパラ	4～5本
むきえび	100g
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ2
卵	1個

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/82kcal、たんぱく質/3.6g、脂質/4.6g、ビタミンA/273μg、鉄分/2.6mg、食塩相当量/0.49g)

- ①春雨は水で戻してから10分ほどゆでて、食べやすい長さにカットする。
- ②卵を割りほぐして炒り卵にし、別皿に出しておく。
- ③むきえびは片栗粉と塩でもんでからよく洗って臭みをとる。
- ④油をしいたフライパンでむきえび、アスパラガスを炒める。色鮮やかになったら春雨を加えて炒め合わせ、塩、しょうゆで調味する。
- ⑤炒り卵を戻し入れて、さっと混ぜ合わせる。