



きゅうしょくだより4月号

平成31年
こぐま保育園
栄養士 工藤

入園・進級おめでとうございます！今年度も給食だよりでは役立つメニューや旬な情報を紹介していきたいと思ひます。日々成長していく子どもたちの糧となる給食であるように私たちも努力してまいります。1年間どうぞよろしくお願ひ致します！！

こぐま保育園の給食



○ごはん・・・お米はあきたこまちを使用しています。混ぜご飯や炊きこみご飯なども献立に取りいれています。

○パン・・・月1～2回程度でロールパン、ジャムパン、チーズパンなどがあります。

○麺・・・麺は月4～5回程度でうどん、そうめん、スパゲティーなどがあります。

○牛乳・・・未満児160cc（午前 80cc 午後80cc）、以上児120ccの牛乳を飲んでます。牛乳は発育期の児童に必要な栄養素がたくさん含まれています。

0歳児（離乳食）

離乳食・食材チェック表を参考にしながら一人ひとりの成長の段階に合わせて対応しています。



おやつについて

基本的に午後のおやつは手作りしたものを取り入れています。また、市販のおやつも添加物の少ない物を栄養士が吟味して用意しています。

1～5歳児（幼児食）

主食（ごはん等）、副菜（おかず）、午後のおやつを園で用意しています。

食物アレルギーについて

主治医に書いていただいたアレルギー指示書を見ながら個別に対応しています。

※毎月のお誕生日会や行事食、クッキング保育（6、11、2月）の取り入れも予定しています。

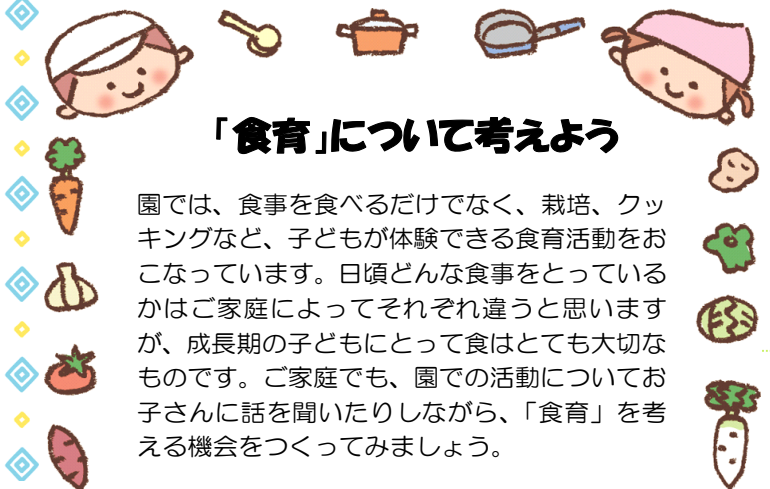
生活リズムを整えましょう

新年度が始まりました。新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況により早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思ひますが、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。少しずついいので、できるところから始めてみましょう。



「食育」について考えよう

園では、食事を食べるだけでなく、栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動をおこなっています。日頃どんな食事をとっているかはご家庭によってそれぞれ違うと思ひますが、成長期の子どものとって食はとても大切なものです。ご家庭でも、園での活動についてお子さんに話を聞いたりしながら、「食育」を考える機会をつくっていきましょう。



～3月 誕生日おやつ～

先月の誕生日おやつはいちごゼリーを作りました♪いちごが甘くて子どもたちはペロッと食べていました。見た目も春らしく綺麗ですね★来月は4月23日（火）に誕生日会をする予定ですお楽しみに！！

