# 給食だより

2017年4月
五十川保育園



御入園、御進級おめでとうございます。新入園児のお友達、そして、進級してお部屋が変わったお友達、どちらも期待と不安で胸をふくらませていることでしょう。新しく入園したお友達は、初めての給食を楽しみにしてくれている事と思います。早く新しい環境に慣れ、元気に楽しく、保育園生活を送って頂きたいものです。在園児の子ども達の中には、給食やおやつを楽しみに登園してくれている子もいるようで、大変嬉しく思っています。本年度も、給食調理員一同、美味しい給食作りに励みます。一年間宜しくお願い致します。欲しいレシピ等ございましたら、御遠慮なくお申し下さい。



## 保育所の給食について



乳幼児は，発育が盛んであり，活動も活発ですので，大人に比べてエネルギーやたんぱく質，カルシウム，鉄などいろいろな栄養素を多く必要としています。

また，食事の習慣の基礎が，幼児期に作られますので，この時期に良い食習慣をしっかりつけることが重要です。保育所給食では，安全で栄養のバランスのとれた食事を提供するだけではなく，「お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じる」，「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことを大切にしています。

◆給食についてのQ&A◆

Q1　1ヶ月で献立を2～3回繰り返すのはなぜ？

A1　子どもは自分の知らない初めての食べものは，安心できないと感じます。楽しく心地よい雰囲気の中で，同じメニューを2～3回繰り返すことによって，おいしく安心して食べていい物だと記憶します。1つ1つのメニューに慣れていくように，サイクルメニューにしています。

Q2　3歳以上児に毎日汁物がつかないのはなぜ？

A2　3歳未満児は咀嚼機能の発達がまだ十分でなく，唾液の分泌が少ないため，汁物で飲み込みの助けをします。3歳以降には，咀嚼機能も発達して，唾液の分泌も盛んになるため，よく噛んで，自分で飲み込むことができるようになっていきます。噛む力をつけるためには，汁で流し込むような安易な食べ方にならないよう注意することも必要ですので，3歳以上児には汁物をつけない日も設けています。



## 献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | 3時 | 3歳未満児追加 10時 | 延長 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 土 | 肉うどん　バナナ<br>野菜ジュース | ㊦丸ボーロ | ㊦オレンジ | |
| 3<br>17 | 月 | 麦御飯　ミニトマト<br>牛肉とフライドポテトのソテー<br>コンソメスープ | ㊇<br>オレンジ<br>かりんとう | ㊦<br>せんべい | 御飯<br>親子煮<br>清汁 |
| 4<br>18 | 火 | 麦御飯　ゆでいんげん<br>魚の照り焼き<br>南瓜の味噌汁 | ㊇4日　バナナ<br>人参ゼリー<br>18日　メロンパン | ㊦<br>桃缶 | 御飯　ミニトマト<br>鶏肉のさっぱり煮<br>もずくスープ |
| 5<br>19 | 水 | 麦御飯　わかめスープ<br>麻婆豆腐<br>フレンチサラダ | ㊇<br>苺<br>せんべい | ㊦<br>パインアップル缶 | 焼きうどん<br>みかん缶 |
| 6<br>20 | 木 | じゃこと菜っ葉の混ぜ御飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>シャッキリ味噌汁 | ㊇<br>南瓜蒸 | ㊦<br>林檎 | 御飯　稲穂揚げ<br>ゆでブロッコリー<br>かにスープ |
| 7<br>21 | 金 | ぶどうパン　ベーコンスープ<br>フィッシュボール　サラダ菜<br>春キャベツの和え物 | ㊇<br>ほうれん草ケーキ | ㊦<br>チーズ | 御飯　レタス<br>ウインナーのオムレット<br>大根の味噌汁 |
| 8<br>22 | 土 | スパゲティ・ナポリタン<br>りんごジュース　バナナ | ㊦ビスケット | ㊦　桃缶 | |
| 10<br>24 | 月 | 麦御飯<br>ハンバーグ　人参のグラッセ<br>野菜スープ | ㊇<br>フルーツヨーグルト | ㊦<br>キウイフルーツ | 御飯　ミニトマト<br>魚の香味焼き<br>相性汁 |
| 11<br>25 | 火 | 麦御飯　スナップえんどう<br>魚のマヨネーズ焼き<br>若竹汁 | ㊇<br>お好み焼き | ㊦<br>ウエハース | ジャージャー麺<br>バナナ |
| 12<br>26 | 水 | 麦御飯<br>カレーシチュー<br>切り干し大根の和え物 | ㊇<br>黒砂糖入り葛餅 | ㊦<br>バナナ | 鮭御飯　レタス<br>豚肉の生姜焼き<br>トマトスープ |
| 13<br>27 | 木 | 麦御飯<br>魚の中華炒め<br>かき玉味噌汁 | ㊇<br>マドレーヌ | ㊦<br>パインアップル缶 | 御飯<br>肉豆腐<br>卵スープ |
| 14<br>28 | 金 | ミルクパン　レタス<br>ポークソテー<br>キャベツとコーンの豆乳スープ | 飲むヨーグルト<br>ドーナツ | ㊦<br>ネーブル | 御飯<br>肉団子と野菜のスープ<br>マカロニとハムのサラダ |

行事　11日　誕生会

昼食　シーチキン御飯　鶏のマーマレード焼き　レタス
レモン酢和え　スープスパゲティ　一口ゼリー

3時　ぶどうジュース　オレンジケーキ

㊇ スキムミルク
㊈ 豆乳
㊦ 牛乳