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歳未満児追加 10時	延長
1	土	初期：うどんのくたくた煮 中期・後期：煮こみうどん	㊦ オレンジ	
3 17	月	初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 2色野菜のコトコト煮・野菜スープ	㊦ せんべい	
4 18	火	初期：おかゆ・人参・南瓜・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・味噌汁	㊦ 桃缶	
5 19	水	初期：おかゆ・キャベツ・人参・豆腐・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐の野菜和え・わかめスープ	㊦ パインアップル缶	
6 20	木	初期：おかゆ・人参・大根・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のそぼろ煮・味噌汁	㊦ 林檎	
7 21	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・野菜スープ	㊦ チーズ	
8 22	土	初期：うどんのくたくた煮 中期・後期：野菜うどん	㊦ 桃缶	
10 24	月	初期：おかゆ・玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 4色野菜の煮物・野菜スープ	㊦ キウイフルーツ	
11 25	火	初期：おかゆ・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・わかめスープ	㊦ ウエハース	
12 26	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 切り干し大根の煮物・ポテトスープ	㊦ バナナ	
13 27	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・ブロッコリー 中期・後期：おかゆ・人参スティック 3色野菜のコトコト煮・味噌汁	㊦ パインアップル缶	
14 28	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック キャベツの煮物・オニオンスープ	㊦ ネーブル	

11日　誕生会
初期：おかゆ・人参・玉葱
中期・後期：おかゆ・人参スティック・しらす干しの野菜和え・人参スープ

※初期は毎日ペースト状になります。

㊦牛乳