



給食だより

2019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。新しく入ったお友達は初めての給食を楽しみにしてくれていることと思います。早く園生活や給食にも慣れ、好き嫌いせずにたくさん食べるようにしましょう。在園児の子供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おります。本年度も精一杯おいしい給食作りに励みます。よろしくお願ひします。御質問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と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くれる物だと記憶します。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認めています。



献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
15	月	麦御飯 魚の照り焼き ゆでいんげん 南瓜の味噌汁	⊖ オレンジ クラッカー	⊕ 海藻せんべい	⊕ うの花クッキー
16	火	麦御飯 トマト 牛肉とフライドポテトのソテー コンソメスープ	⊖ 黒糖ゼリー	⊕ 桃缶	⊕ バナナ
17	水	麦御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 フレンチサラダ	⊖ 苺 ごぼうせんべい	⊕ パイナップル缶	ヨーグルト きな粉ウエハース
18	木	じゃこと菜っ葉の混ぜご飯 じゃが芋のそぼろ煮 シャッキリ味噌汁	⊖ 4日 南瓜羹 18日 メロンパン	⊕ りんご	⊕ オレンジ
19	金	ミルクパン 魚の磯フライ トマト 野菜スープ	⊕ 人参カップケーキ	⊕ ウエハース	⊕ 青りんごゼリー
20	土	肉うどん バナナ りんごジュース	⊕丸ボーロ	⊕キウイフルーツ	
22	月	麦御飯 サラダ菜 ベーコンスープ 鶏のから揚げ 切干し大根の和え物	⊖ ほうれん草ケーキ	⊕ オレンジ	⊕ りんご
23	火	ロールパン ハンバーグ 人参のグラッセ キャベツとコーンの豆乳スープ	⊖ きな粉よせ	⊕ チーズ	⊕ 野菜せんべい
24	水	麦ごはん スナックえんどう 魚のマヨネーズ焼き 若竹汁	⊕ 飲むヨーグルト 豆腐のお焼き	⊕ バナナ	⊕ 苺
25	木	麦御飯 カレーシチュー 春キャベツの和え物	⊕ ドーナツ	⊕ パイナップル缶	⊕ 桃缶
26	金	麦御飯 レタス ポークソテー かき玉味噌汁	⊖ フルーツヨーグルト	⊕ ネーブル	⊕ ねじりん棒
27	土	炒めそば バナナ 野菜ジュース	⊕ミレービスケット	⊕チーズ	
行事 23日 誕生会				⊖ スキムミルク	
昼食 シーチキン御飯 ローストチキン レタス レモン酢和え				⊕ 豆乳	
スープスバゲティ ーロゼリー				⊕ 牛乳	
3時 ぶどうジュース オレンジケーキ					