



離乳食だより

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、おしく安心して食べてい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設けています。



日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
15	月	初期：おかゆ・白身魚・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・清汁	④ せんべい	
16	火	初期：おかゆ・人参・じゃが芋・玉葱・トマト 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・トマトスープ	④ 桃缶	
17	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・木綿豆腐 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	④ パイン缶	
18	木	初期：おかゆ・人参・南瓜・大根・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・味噌汁	④ りんご	
19	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・キャベツ・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え・清汁	④ ウエハース	
20	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④キウイフルーツ	
22	月	初期：おかゆ・人参・玉葱・ほうれん草 中期・後期：おかゆ・人参スティック 3色野菜のコトコト煮・野菜スープ	④ オレンジ	
23	火	初期：おかゆ・人参・キャベツ・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜の煮物・清汁	④ チーズ	
24	水	初期：おかゆ・白身魚・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	④ バナナ	
25	木	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 春キャベツの和え物・ポテトスープ	④ パイン缶	
26	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・ほうれん草・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐の野菜和え・キャロットスープ	④ ネーブル	
27	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	④ チーズ	
23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・三色野菜のコトコト煮・オニオンスープ ※初期は毎日ペースト状になります。				

④牛乳