

給食だより



柳瀬保育園
R5. 4

ご入園ご進級おめでとうございます！！

桜の花の便りと共に、新年度がスタートしました。新しい生活の始まりは、子どもたちだけでなく、保護者のみなさんも希望と不安の毎日ではないでしょうか？一日でも早く保育園の生活に慣れて、いっぱい遊んで、いっぱい食べてそして、「給食の時間が楽しみ」と思ってもらえるような給食を作っていきたいと思います。このおたよりでは、食に関する様々な情報や子どもたちの様子などをお知らせしていきます。ご家庭での、食生活にお役立ていただければと思います。
1年間、どうぞよろしくお願い致します。

保育園の給食って・・・？

所沢市の公立保育園は、市内統一の献立になっています。
毎月担当の栄養士が献立を作成しています。
成長に必要なエネルギー、栄養素を満たすよう献立が作られています。

- 1、2歳児・・・10時のおやつ、昼食、3時のおやつ
- 3～5歳児・・・昼食、3時のおやつ

※0歳児の離乳食は月齢により回数が異なります。

～こんなことに気をつけています～

- ★旬のものを多く取り入れた季節感のある和食中心の献立を心がけています。
- ★食材は国産のもの中心に使用しています。
- ★加工品や市販品を使用する場合も添加物の少ない安全な食品を選んでいきます。
- ★おやつは食事の一部ととらえ、食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補えるようにしています。甘すぎないもので、手作りを多く取り入れています。
- ★素材の味を生かした薄味の調理を心がけています。

こどもたちの心がわくわくするような、給食が提供できるようにがんばります！！

☆ホームページみて下さいね☆

所沢市の保育園の給食と食育のページに市内の保育園の献立表や様々な園のきゅうしょくだより、おすすめレシピ、食育紹介などがのっています。

献立表のQRコードからは直接レシピのページを見ることが出来ます。少しずつですが、更新予定なので、参考に見てください。

給食の見本展示について

毎日、事務室前とたんぽぽ組の窓に給食の写真を展示しています。量は3歳以上児のものとなっています。お皿に盛り付ける量は活動量、食べ具合により時期によって調節しています。

もも組さんの離乳食はお部屋に見本又は写真を展示します。各期に合わせた量になっています。「うちの子はどのくらい食べているのかしら？」

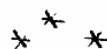
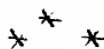
「このメニューはどうやって作るのかしら？」など疑問に思うことなどがありましたら、栄養士や担任までお気軽にお声がけください。



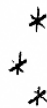
調理業務は今年度も株式会社レクトンに委託しています。今までと変わらず安心して美味しい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願ひ致します。



調理責任者	大塚 祐菜	
調理員	小澤 千晶	森田 愛帆
	鈴木 亜由美	原田 美鈴
	大澤 加代子	初野 悠子
	岡本 ますみ	金子 初男
栄養士	古川 詩織	



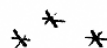
朝ごはんを食べて登園しましょう



元気に1日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。朝ごはんを食べてエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。朝ごはんを食べないで登園すると思わぬ怪我やトラブルにつながるおそれもあります。こどもたちが一日元気で過ごせるように朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう！



夜寝るのが遅くなって、朝は時間がなくて食べられない…ということがないように、早寝早起きの習慣をつけて生活リズムを整えましょう。



【今月の献立変更】

1日 3時 ねじりパン→カップケーキ
 6日 昼 ジャが芋と油揚げのみそ汁
 →ジャが芋と玉ねぎのみそ汁
 21日 昼 誕生会の為、バナナがつきます
 22日 3時 豆乳とお野菜のマフィン
 →蒸しパン

※毎月の献立変更は給食だよりと玄関に掲示している献立表にてお知らせします。食材などの変更も掲示している献立表でご確認下さい。

【今月の旬の食材】 そら豆

さやが上に向かって伸びていくようにつく、「空をむいた豆」が名前の由来で熟すと下向きになります。独特の風味と甘みが特徴。鮮度が落ちやすいので、購入したら早めに食べましょう。さやをギュッとねじるとコロコロしたかわいらしい豆が顔を出します。旬は4~6月。この時期しか出回らないのでぜひ子どもたちも少しでも触ったり味わってみて欲しいですね。

朝ごはんのあとは、ゆっくりうんち

人間の体は、朝ごはんを食べてから10分後くらいが、一番うんちがしたくなるようにできています。朝は何かと慌ただしく、起きたらすぐにごはん、着替えをすませて登園……ということもあるかもしれませんが、しかし、毎日うんちを我慢していると、やがて便秘体質になってしまうので要注意です。

朝はゆとりをもって起き、ごはんのあとは家のトイレでうんちをする習慣をつけましょう。

