

食育だより



【4月のテーマ】 うれしい給食

【食育目標】 保育園の給食に慣れる

ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かい春の日差しに包まれて、わくわく、ドキドキの新年度が始まりました。新しい生活に、緊張と不安でいっぱいだと思いますが、毎日元気に登園してくださいね。

保育給食とは……



乳児	○ 月齢に応じて、ミルク・離乳食を提供します。 ○ 離乳食の開始は、月齢 5～6 か月ごろが適当です。 ○ 食材確認表を用いて家庭で食べたことがあるものを提供します。月齢に合わせて、家庭で食べておきましょう。	月齢ごとの食事摂取基準量に沿って、保育の実態に合わせて提供します。
1～2 歳児	○ 午前のおやつ・昼食・午後のおやつ の 3 回です。 ○ 昼食は、主食（ご飯）を含めた「完全給食」です。	1 日の食事摂取基準量の約 5 割程度を保育所で提供します。
3 歳児以上	○ 昼食・午後のおやつ の 2 回です。 ○ 昼食の主食（ご飯）は、家庭からの持参となります。 3 歳児：105g 4 歳児：110g 5 歳児：115g を目安に、「白飯」を持たせてください。	1 日の食事摂取基準量の約 4 割～5 割程度を提供します（家庭で摂取しにくいカルシウム、ビタミン A、ビタミン B ₂ は約 5 割程度になります）。

保育所給食の目標

「楽しく食べる子どもに」

保育所では子どもたちが「楽しく食べる子どもに」なることを目標に、調理方法や味付け、盛り付けなどを工夫しながら給食を作っています。保育園の給食では、1 日の 40～50% の栄養量をとることができますが、残りは、家庭できちんとバランスのとれた食事をするのが大切です。お友達と元気に遊ぶためにも、「朝ごはん」はしっかり食べて登園しましょう！



今月のレシピ★バナナ豆乳蒸しパン★

*材料（アルミカップ 8 個分）

ホットケーキミックス	125g
豆乳	90cc
バナナ（潰しておく）	70g

（準備）

蒸し器を温めておく

*作り方

- ①ボールにホットケーキミックスと豆乳を入れて、泡立て器で混ぜる。
- ②バナナを加えて混ぜたらアルミカップに流して約 10 分蒸す。

★4月16日のおやつに出てきます。おたのしみに……