

給食だより4月

ご入園、ご進級おめでとうございます

暖かな陽ざしがきらめく中、新年度がスタートしました。
新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちが、元気いっぱい過ごせるよう、ゆったりと見守っていきましょう。

新緑組の考えた給食メニューは『カレーうどん 鮭の照り焼き わかめサラダ オレンジ』。
新黄組の考えた給食メニューは『ごはん 鱈のムニエルタルタルソース コーンとみかんのサラダ 全部入ったお味噌汁』です。26日は《子どもの日集会》に合わせて行事食になっています。『パン 兜ハンバーグ 春野菜のポタージュスープ オレンジ』です。3時のおやつは『兜チップ 牛乳』です。4月のメニューは2週と4週、3週と5週がサイクルメニューになっています。無理なく食べられるように、給食が楽しい時間であるように職員一同見守っていきます。1年間よろしくお祈りします。

緑組の皆さんへ

今年で最後の給食は、土曜日を抜くと241回です。おやつも合わせたら482回です。苦手なものもありましたが、克服しながら食べていますね。黄組になると、徐々にお箸を使えるようになってきました。給食に使う人参はすべて緑組がむいてくれています。ラスト1年、日の基保育園の給食、おやつが『おいしかった～ また食べたい』と思ってもらえるように給食室一同頑張ります！今年も良く噛んで楽しく食べてくださいね。

月曜日はノンアレルギー給食の日

月曜日は、食物アレルギー、宗教食のお友達も同じものを一緒に食べられる日です。月曜日はみんなが食べられる食材だけで給食を作ります。『みんなで食べるとおいしい！楽しい！！』そんな気持ちを育てたいと考えます。

給食室からのお願い

現在、日の基保育園には様々な食物アレルギーのお友達がいます。食べこぼしを誤って食べてしまうと大変危険です。

何かを食べながら、手に食べ物をもったままの登園は絶対にしないでください。

朝食は必ず家庭で食べましょう。送迎の時に兄弟、姉妹を連れてくるときにも、何かを食べながら園に入るのはやめてください。保護者のご理解とご協力をお願いします。

食の知恵袋

しっかり食べたい朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする
★一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、卵焼きなど。
 - ②子どもの好きな食べ物を出す
★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
★ケチャップ味にするなど。
 - ③具だくさんの温かい汁物を出す
★食べやすく栄養豊富で消化によい。
- *①～③をセットにするのもおすすめです。



みんな大好き!

栄養たっぷり汁物・スープ

豆腐とコーンのスープ

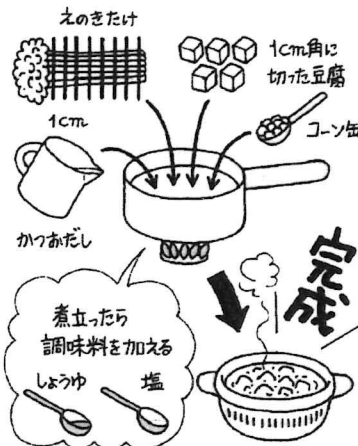
コーンの甘みと、えのきたけのうま味がたっぷり。かつおだしが効いた優しい味わいのスープです。

〈材料〉

| | |
|-------|-------------|
| 豆腐 |1/2丁 |
| えのきたけ |1/2わ |
| コーン缶 |大きじ3 |
| かつおだし |750cc |
| しょうゆ |小さじ1/2 |
| 塩 |小さじ1/2 |

作り方

- ①豆腐は1cm角に切り、えのきたけは石突きを落として長さ1cmに切る。
- ②鍋にかつおだしとえのきたけを入れて火を通す。
- ③②に豆腐とコーン缶(汁ごと)を加え、煮立ったら調味料を加え、ひと煮立ちさせる。



※分量は、大人2人+子ども2人分を目安にしています。

令和8年4月1日



日の基保育園