

4月給食だより

2023年4月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

栄町あおぞら保育園の給食について

当園では豊かな心と健やかな体をつくるために「おいしく楽しく食べる」をモットーにしています。乳幼児期の様々な食体験はいつまでも健康に過ごす体の土台づくりとなるため以下のことを大切にしています。

〈大切にしていること〉

- ・和食の味を大切に。だしや素材の味・食感を楽しめるようにしています
- ・安心安全な食材・添加物の少ないものを選び使用しています
- ・昼食・おやつは毎日手作りしています
- ・旬の食材を取り入れ、季節感や地域性を感じられるようにしています

♡給食だよりの見方

日付	咀嚼メニュー
	昼食
	おやつ

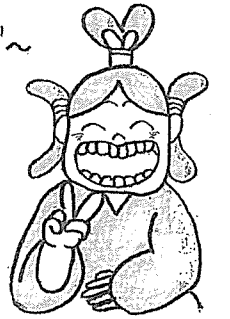
縦立の見方は上記の図のようになります。乳幼児期は見慣れないものや食べ慣れないものが多いので、少しずつ食べられるようにするため、2週間サイクルが基本となります。

よく噛む習慣をつけましょう

よく噛んで食べるという行動は全身の健康に大きく関わりがあります。また健康な歯の土台を作ります。当園では食事前に咀嚼メニューを取り入れ噛むことを大切にしています。

★よく噛む8大効果の意味はがーせ～

- ㊦ 肥満防止
- ㊧ 味覚の発達
- ㊨ ことばの発音がはっきり
- ㊩ 脳の発達
- ㊪ 歯の病気予防
- ㊫ 胃腸快調
- ㊬ ガン予防
- ㊭ 全力投球



☆ 保育園のかんたんレシピ ～豆乳味噌汁～ ☆

〈材料 子ども4人分〉

- キャベツ 100g
- しめじ 1/2株
- 味噌 大さじ1
- 煮干し 10g
- 水 2CP
- 無調整豆乳 3/4CP

〈作り方〉

- ①キャベツは1口サイズの大きさに切り、しめじは石づきを取り小房に分ける
- ②鍋に水と煮干しを入れ30分程放置し、その後火にかける
- ③②が沸騰してきたらアクを取り、①を入れて煮る
- ④具材に火が入ったら味噌を入れ、次に豆乳を加え軽く煮て出来上がり(煮立たせすぎると分離するので、火加減に気をつけてください)

具材は野菜やきのこ類・いも類など、どんなものでも合います