

4月 食育だより

【食育目標】 こども園の給食に慣れる

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、どきどきの新年度が始まりました。新しい生活に、期待で胸がいっぱいだと思います。毎日元気に登園してくださいね。



園給食とは……

乳児	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 	園では個人別に授乳・離乳計画を策定し、発育・発達に応じてミルク・離乳食を提供します。
1～2 歳児	<ul style="list-style-type: none"> ○ 午前のおやつ・昼食・午後のおよつもの 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 割程度を園で提供します。
3 歳児以上	<ul style="list-style-type: none"> ○ 昼食・午後のおよつもの 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 割程度を園で提供します。（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）。

給食の目標「楽しく食べる子どもに」



こども園では、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、盛付けなどを工夫しながら給食を提供しています。園の給食では、1 日の 40～50% の栄養をとることができますが、あわせて、家庭でバランスのとれた食事をとることが大切です。元気に活動するためにも、「朝ごはん」はしっかり食べましょう。

「食育だより」では、給食や食育に関する様々な情報をお知らせしていきます。

また、日々の給食を通して、食事の大切さや食べることの楽しさを子どもたちに伝えていきます。「毎月の献立表」や、「展示食」などを確認いただき、ご家庭でも給食のことをたくさん話してください。



♪～家庭でできる食育～♪

たくさん子どもたちと出会ってしみじみ思うことは“発達の仕方や性格も一人ひとりそれぞれであると同様に、食に関する好み、感じ方、食べられる量も一人ひとり違う”ということです。食べる量や食べる時間については褒められポイントが高くなりがちですが、それ以外の点でも実は子どもたちの頑張りや成長があります。例えば……



- ★苦手なものを一口チャレンジした！
- ★食べる姿勢がカッコいい！椅子に座る時間が少し長くなった！
- ★片方の手をお皿に添えていた！
- ★時間はかかるけどよく噛んでいる！
- ★食べている時の笑顔が素敵！
- ★ご挨拶が気持ちいい！ など

食事は一生付き合っていくもの、生きる為に不可欠なものです。ぜひ、我が子の食事場面で褒めポイントを探してみられませんか。忙しい日々の中、食事の時間が楽しいひと時となりますように……

こども園でも楽しく食育活動を行っています！！！！

木の葉こども園献立表

2024年4月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	1 牛乳、せんべい	2 牛乳、クラッカー	3 牛乳、ビスケット	4 牛乳、 コーンフレーク	5 牛乳、ウエハース	6 牛乳、ボーロ	
昼食	飯、中華スープ 麻婆豆腐、じゃこ和え	飯、白菜のみそ汁 魚のマヨネーズ焼き、トマト、 ひじき炒り煮	飯、野菜スープ ハヤシチュー、 ブロッコリーサラダ、果物	飯、玉ねぎみそ汁 白身魚の磯辺揚げ、トマト 白菜サラダ	飯、豆腐のみそ汁 鶏肉と野菜のうま煮、 春きゃべつのおかか和え、果 物	おにぎり ぎつねうどん	
午後	牛乳、さつま芋蒸しパン	牛乳、ジャムサンド	牛乳、青菜のおにぎり	牛乳、ココアケーキ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	
午前	8 牛乳、ウエハース	9 牛乳、クラッカー	10 牛乳、 コーンフレーク	11 牛乳、ボーロ	12 牛乳、せんべい	13 牛乳、ビスケット	
昼食	飯、しめじのみそ汁 豚肉の生姜焼き、 かぼちゃの甘煮、果物	飯、心のすまし汁 さばのみそ煮、野菜煮、 青菜としめじのごま和え	飯、オニオンスープ 豆乳シチュー、炒めきゅうり、 果物	飯、じゃが芋のみそ汁 さけのフライ、トマト、 ツナサラダ	飯、もやしのみそ汁 スパニッシュオムレツ風、 ブロッコリー、和風和え	おにぎり チャンポン	
午後	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、あべかわ	牛乳、芋フライ	牛乳、フルーツポンチ	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい	
午前	15 牛乳、ボーロ	16 牛乳、ウエハース	17 牛乳、せんべい	18 牛乳、 コーンフレーク	19 牛乳、ビスケット	20 牛乳、クラッカー	
昼食	飯、きゃべつのみそ汁 肉じゃが、スパサラダ、 果物	飯、なすのみそ汁 揚げ魚の甘酢あんかけ、 れんこん金平	人参飯、鶏レバー甘辛煮、 けんちん汁	飯、大根のみそ汁 魚のクリーム焼き、トマト、 青菜とコーンのごま和え	飯、チンゲン菜のみそ汁 中華丼、 きゅうりと大根のサラダ	食育の日 ドライカレー 具たくさんスープ	
午後	牛乳、切干おにぎり	牛乳、ピザトースト ☆	牛乳、りんごケーキ	牛乳、煮豆	牛乳、クッキー、果物	牛乳、せんべい	
午前	22 牛乳、ウエハース	23 牛乳、 コーンフレーク	24 牛乳、ボーロ	25 牛乳、ビスケット	26 牛乳、せんべい	27 牛乳、クラッカー	
昼食	飯、えのきのみそ汁 筑前煮、もやしのごま和え	飯、玉ねぎのみそ汁 ささ身とり天、トマト、 ほうれん草の磯和え	誕生会		飯、野菜スープ チキンカレーシチュー、 ピクルス、果物	そぼろ丼 具たくさんみそ汁	
午後	牛乳、かぼちゃマフィン	牛乳、黄粉トースト	牛乳、菓子パン	牛乳、ヨーグルト和え	ヤクルト、袋菓子	牛乳、せんべい	
午前	29	30 牛乳、ボーロ	 <p>4月</p>			※午後のおやつ☆は 3歳未満児クラスのメニュー が かわります。	※行事及び保育等の 都合上、献立が変更に なることがあります。
昼食	昭和の日 	飯、心のみそ汁 高野豆腐の中華炒め、 納豆和え、果物					
午後	牛乳、卵サンド						