

# 4月 食育だより

## 【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、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。



### 保育園給食とは・・・

乳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 月齢に応じて、ミルク・離乳食を提供します。</li> <li>○ 離乳食の開始は、月齢 5～6 か月ごろが適当です。</li> <li>○ 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。</li> </ul>	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"> <li>○ 午前のおやつ・昼食・午後のおやつの 3 回です。</li> <li>○ 昼食は、主食（ご飯）を含めた「完全給食」です。</li> </ul>	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"> <li>○ 昼食・午後のおやつの 2 回です。</li> <li>○ 昼食の主食（ご飯）は、家庭からの持参となります。  <b>3 歳児：105g    4 歳児：110g</b>  <b>5 歳児：115g</b>                      を目安に、「白飯」を持たせてください。</li> </ul>	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 <sub>2</sub> 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」



保育園では、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。保育園の給食では、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～ ♪

長～い、こども園での給食を作ってきて、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！
- ★食べる姿勢がかっこいい！
- ★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。乳幼児期に、食に対する安心や楽しい経験を重ね、食の基盤を作っていくことが大切だと感じています。ぜひ、我が子の食事場面での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・・・

保育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

2025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	 <div style="font-size: 48px; font-weight: bold; text-align: center;">4月</div> 	1 牛乳、せんべい	2 牛乳、クラッカー	3 牛乳、コーンフレーク	4 牛乳、せんべい	5 牛乳、ビスケット	
昼食		飯、さつまいもと白菜のみそ汁、魚のムニエルトマトソース、もやし炒め	飯、豆腐のすまし汁、高野豆腐の中華炒め、春キャベツのおかか和え、バナナ	飯、たまねぎみそ汁、魚のチーズ揚げ、トマト、白菜のサラダ	飯、中華春雨スープ、親子丼、じゃこ和え、果物	おにぎり、きつねうどん	
午後		牛乳、チーズ蒸しパン	牛乳、あべかわ	牛乳、ココバナケーキ	牛乳、袋菓子	牛乳、せんべい	
午前	7 牛乳、ウエハース	8 牛乳、ビスケット	9 牛乳、コーンフレーク	10 牛乳、ポーロ	11 牛乳、せんべい	12 牛乳、ビスケット	
昼食	飯、きゅうのみそ汁、肉じゃが、ほうれん草のごま和え、果物	飯、だいこんのすまし汁、魚のみそ煮、納豆和え、	飯、野菜スープ、豆乳シチュー、ブロッコリーサラダ、果物	飯、ビーフンすまし汁、揚げ魚の野菜あんかけ、ひじきの炒め煮	飯、もやしのみそ汁、ささみとり天、トマトキャベツのごま和え	ドライカレー 具たくさんスープ	
午後	牛乳、煮豆	牛乳、さつまいものケーキ	牛乳、黄粉トースト	牛乳、ヨーグルト和え	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい	
午前	14 牛乳、ポーロ	15 牛乳、ウエハース	16 牛乳、せんべい	17 牛乳、コーンフレーク	18 牛乳、クラッカー	19 牛乳、ビスケット	
昼食	飯、かぼちゃのみそ汁、スパニッシュオムレツ風、トマト、小松菜ごま和え	飯、さつまいものみそ汁、さけのフライオーロラソース、菜焼き、果物	飯、たまねぎのすまし汁、鶏肉のごまみそ焼き、こぶき芋、きゅうりの酢の物	人参飯、肉団子スープ、三色ナムル、果物	飯、豆腐とあげのみそ汁、筑前煮、ほうれん草のサラダ	おにぎり、チャンポン	
午後	牛乳、いなり寿司 ☆	牛乳、焼きそば	牛乳、りんごケーキ	牛乳、フレンチトースト	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	
午前	21 牛乳、ウエハース	22 牛乳、コーンフレーク	23 牛乳、ポーロ	24 牛乳、ビスケット	25 牛乳、せんべい	26 牛乳、クラッカー	
昼食	飯、ふと大根のすまし汁、麻婆豆腐、炒めきゅうり、果物	飯、豆腐のみそ汁、魚のおろし煮、ジャーマンポテト	誕生会		飯、えのきすまし汁、厚揚げみそ煮、きゅうりの中華サラダ	混ぜご飯 具たくさんみそ汁	
午後	牛乳、おからドーナツ	牛乳、青菜のおにぎり	牛乳、菓子パン	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、ウエハース、クッキー	牛乳、せんべい	
午前	28 牛乳、ポーロ	29	30 牛乳、ウエハース				
昼食	飯、しめじのみそ汁、なすのミートグラタン、土佐酢和え、バナナ	<div style="font-size: 24px; font-weight: bold;">昭和の日</div> 					飯、オニオンスープ、チキンカレーシチュー、ピクルス
午後	牛乳、大学芋	牛乳、ジャムサンド					

食育の日