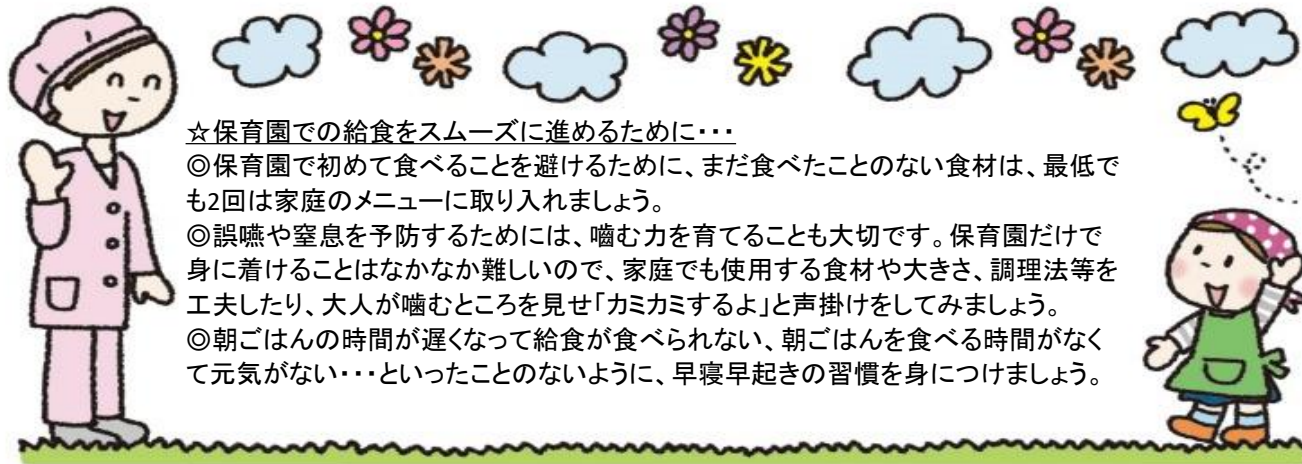


# 食育だより

令和6年4月  
ひらた乳児保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます。

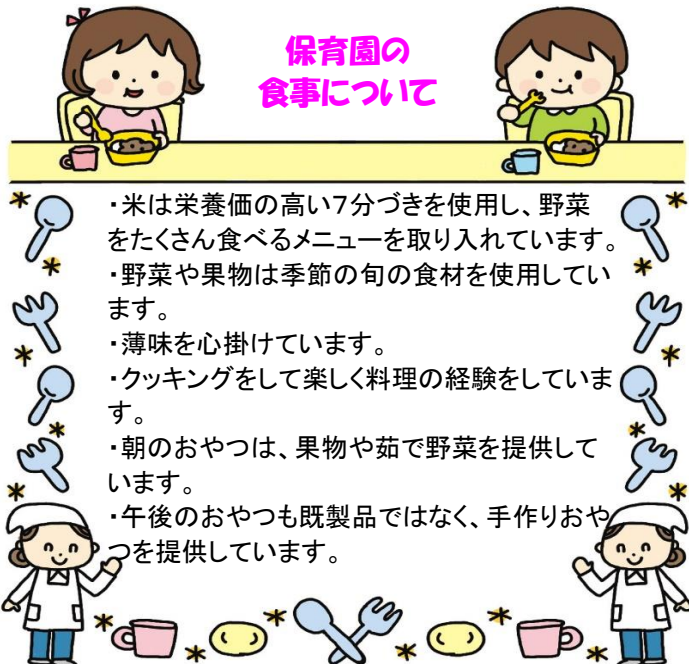
桜の花が咲き始め、過ごしやすい季節になりました。保育園では子どもたちに、栽培やクッキングなど食に関する体験を通して、食べることの楽しさや大切さを伝えていきたいと思ひます。新しい食習慣を築くことは、生活習慣のリズムをつくり、乳幼児期から健康で豊かな生活を育むことに繋がります。そして保育園の給食は生活の一部と考え、子どもたちに安心・安全な給食が提供出来るよう心がけていきたいと思ひます。1年間、どうぞよろしくお願い致します。



### ☆保育園での給食をスムーズに進めるために・・・

- ◎保育園で初めて食べることを避けるために、まだ食べたことのない食材は、最低でも2回は家庭のメニューに取り入れましょう。
- ◎誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てることも大切です。保育園だけで身に着けることはなかなか難しいので、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法等を工夫したり、大人が噛むところを見せ「カミカミするよ」と声掛けをしてみましょう。
- ◎朝ごはんの時間が遅くなって給食が食べられない、朝ごはんを食べる時間がなくて元気がない・・・といったことのないように、早寝早起きの習慣を身につけましょう。

### 保育園の食事について



- ・米は栄養価の高い7分づきを使用し、野菜をたくさん食べるメニューを取り入れています。
- ・野菜や果物は季節の旬の食材を使用しています。
- ・薄味を心掛けています。
- ・クッキングをして楽しく料理の経験をしています。
- ・朝のおやつは、果物や茹で野菜を提供しています。
- ・午後のおやつも既製品ではなく、手作りおやつを提供しています。

### 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



## 4月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	ごはん ニラのひと煮 ハリハリ酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん ポークチャップ じゃこ和え 豆腐のみそ汁	ごはん 魚の磯辺揚げ 五目煮豆 キャベツのみそ汁	ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き 磯香和え たまごスープ	ごはん 厚揚げのみそ炒め キャベツのおかか煮 ふのすまし汁	豚丼 みそ汁
おやつ	おにぎり 牛乳	あんこパイ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	昆布の天ぷら 牛乳	さつまいものレモン煮 牛乳	
	8	9	10	11	12	13
昼食	親子丼 青菜のおひたし フルーツ 若竹汁	ごはん 豆腐のすき煮 ひじきサラダ ほうれん草のみそ汁	ごはん 魚の甘酢あんかけ 白菜の煮びたし 卵豆腐のすまし汁	ごはん 豚肉のスタミナ焼き わかめの酢の物 チンゲン菜のスープ	ごはん 手羽元の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ	カレーライス みそ汁
おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳もち	おにぎり 牛乳	おからドーナツ 牛乳	お好み焼き 牛乳	
	15	16	17	18	19	20
昼食	ミートスパゲッティ コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 中華和え ふのすまし汁	たけのこごはん 魚のみそ煮 納豆和え ミルク豚汁	ごはん 豚肉の南部揚げ じゃが芋の煮物 ニラともやしのみそ汁	ごはん ホイコーロー ごぼうサラダ わかめスープ	ポークライス みそ汁
おやつ	きなこ団子 牛乳	おにぎり 牛乳	和風やきそば 牛乳	じゃが芋もち 牛乳	ほうれん草むしパン 牛乳	
	22	23	24	25	26	27
昼食	ごはん 鶏じゃが ごま酢和え 高野豆腐のみそ汁	ごはん 梅しそハンバーグ 和風サラダ はんぺんのみそ汁	ごはん 魚のフライ 大豆とあらめの煮物 きのこのすまし汁	ごはん 筑前煮 小松菜のおひたし コーンのみそ汁	ごはん 豆腐の団子揚げ 春野菜サラダ 吉野汁	卵とじうどん 青菜のごま和え
おやつ	フレンチトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	みかんゼリー	おにぎり 牛乳	バナナヨーグルト	
	29	30	※献立は都合により変更する場合があります。			
昼食	昭和の日	ごはん 酢豚 金時豆の甘煮 中華スープ	<b>☆☆おねがい☆☆</b> 天気のいい日は、園外保育になると思ひますので、食中毒予防のためにも保冷効果のある水筒を持ってきてください。			
おやつ		おにまんじゅう 牛乳				

