



給食だより

風の子保育園 2023年5月発行



風の子保育園の給食について



目標:生活の基本としての「食を営む力」を養うことを目指します

こどもたちが生活と遊びの中で意欲的に食に関わる経験を積み重ね、食べることを楽しみ食事を楽しみあうこどもに成長できるようサポートしていきたいと思ひます。

◎離乳食は、それぞれの発達に合わせた食事作りをしています。

◎季節感、栄養価、子どもの嗜好、様々な食材・調理法、行事食等を考慮して、献立を考えています。

◎だしは昆布・かつお節・煮干し等でとっています。

◎最近の子ども達に不足していると思われる大豆、魚、海藻類を積極的に取り入れるようにしています。

◎給食はおやつ等も含め、すべて手作りしています。

◎幼児クラスでは、月1回のミニ誕や収穫祭等を通して調理保育を行っています。また、朝に給食で使用する食材を展示したり、屋上での栽培活動等を通して食に関わる機会を作っています。



あさごはんを しっかり食べよう!

朝食づくりのポイント

★栄養バランスがよい★

食事は①主食+②主菜+③副菜+④汁物、飲み物を入れた組み合わせが基本になります。今まで食べていなかった家庭ではせめて①と④などを用意し、少量でも食べる習慣をつくるのが大切です。慣れてきたら、品数を増やしましょう。

①主食

②主菜

③副菜

④汁物/飲み物



力の源になる
ごはん、
パンなど



肉や血などをつく
る
肉・魚・豆など



体の調子を整える
野菜・果物など



足りない栄養を補う
味噌汁・牛乳など

★子どもが食べやすい★

調理をするときに食材を小さめに切ったり、子どもにとって食べづらいものは朝食の時にあまり使わないようにするなど工夫してみましょう。

★時間がかからない★

朝になってから慌てないように前夜から献立を考えたり、料理の下準備をしておきます。また調理や洗ひ物の手間を省くため、電子レンジを利用したり、ひとつの皿に盛りつけるなどの工夫をしましょう。

☆きな粉トースト☆

<材料>

食パン8枚切り 1枚

バター 少量

きな粉 小さじ1

砂糖 小さじ1

<作り方>

①バターを溶かし、きな粉と

砂糖を混ぜ合わせる。

②食パンに①を塗って

トースターで焼く。

しっかり
食べよう
朝ごはん



☆そぼろ納豆ご飯☆

材料 幼児4人分
米 160g
豚ひき肉 120g

Aしょうゆ 小さじ2
A砂糖 大さじ1
A酒 大さじ1/2

ひきわり納豆 80g
いんげん 12g

作り方

①ごはんは普通に炊いておく。

②いんげんは塩ゆでし、0.5cmくらいに切っておく。

③水約100ccとAをなべに入れ、沸騰させて少し煮詰めておく。

④③に豚挽き肉を入れ、泡たて器で混ぜる。

⑤火が通ったらしばらく煮て、あくを取る。

⑥挽き割り納豆を入れ、あまり煮立つ前に火を止める。

⑦ごはんの上に⑥をのせ、②を飾る。

保育園での大人気メニューです♪
ぜひご家庭でもお試しください

☆ツナおにぎり☆

<材料>

米 1合

ツナ缶 60g

小松菜 50g

しょうゆ 小さじ1

みりん 小さじ1

小松菜の代わりに冷凍のほうれん草を使うと時短できます!

<作り方>

①ご飯を炊いておく。

②ツナ缶はよく水気切っておく。

③小松菜は2cm幅に切って、茹でておく。

④ご飯にツナ缶、小松菜、しょうゆ、みりんを混ぜて俵型(又は三角)にぎる。

★給食を展示しています★



児童玄関正面に幼児クラスの昼食とおやつ、離乳食を展示しています。(離乳食は各段階を週替わりで展示しています)ご家庭での食事の参考にしてく