



新年度が始まり、ひと月ちょっと経過しましたね。新入園児さんのご家庭では、生活リズムや環境が大きく変化のご家庭もあるかと思えます。疲れはたまっていないでしょうか。疲れたときこそ、ビタミン類の摂取が大切です。野菜・果物を意識して取り入れましょう。

また、日中は、気温の上がる日も増え、日差しも強まってきました。保育園でも、こまめな水分補給を心がけたいと思います。

保育園の給食・写真の掲示について

保育園の給食では、子ども達の健やかな成長のため、栄養素バランスや食材の旬、子どもの発達を考慮した献立を衛生的に調理するように心がけています。

保育園で提供する給食の栄養供給量は下記の通りです。

《1～2歳児の給食》

午前のおやつ+昼食+午後のおやつ
一日に必要な栄養素の50%を提供

保育園のホームページでは、その日に提供した昼食と午後のおやつ写真を掲載しています。写真でわかりづらいですが、量は3歳以上児です。ぜひ、今日の給食はどうだった？とお子さんに聞いてみてくださいね。

《3～5歳児の給食》

昼食(おかずのみ)+午後のおやつ

持参していただくごはんの栄養素を含み、一日に必要な栄養素の45%を提供
(持参するごはんの目安は110g)

また、気になるメニューがあれば、担任に声をかけてください。給食だよりに分量、作り方を載せます。



保育園では、魚屋さんのアドバイスで魚の種類を変更することがあります。また、場合によっては、果物や野菜の変更もあります。ホームページの写真掲示にてご確認くださいませ。

つくってみませんか？



今月は5月のメニューの中から、子どもたちに人気の肉味噌うどんを紹介します。ぜひお試しください！

<材料・子ども4人分>

うどん 4人分
もやし 100g
きゅうり 1本
にんじん 2cm

A・つゆ

ごま油 大さじ1/2
だし汁 320g
(しいたけの戻し汁と合わせて)
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

B・肉味噌

豚挽き肉	160g	油	小さじ1弱
干し椎茸	2個	酒	小さじ1
にんにく	少々	味噌	小さじ2
		しょうゆ	小さじ2
		砂糖	小さじ2

<作り方>

- ①干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。
- ②にんにくはみじん切り、にんじんときゅうりはせん切りにする。
- ③もやしとにんじんは茹でて、水気をきる。
- ④麺をゆでる。
- ⑤フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚挽き肉、干し椎茸を加え、炒める。火が通ったら、Bのうちの調味料を加える。
- ⑥Aを鍋に入れ、煮立たせる。
- ⑦器に麺を入れ、野菜と肉味噌を盛り付け、つゆをかける。