

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 献立, 献立, 献立, 献立, 献立, 献立. Includes daily menu items and their nutritional components.

★土曜日★

Table with 2 columns: 日付, 献立. Includes items like スナックパン, デニッシュブレッド, 中華丼.

*変更することもあります。
*誕生会(28日)は、デザートでお祝いします。

4月 給食だより

給食レシピ

チンゲンサイのスープ 17日

- 1 チンゲンサイは食べやすい大きさ、にんじん、玉ねぎ、なるとはうす切りにする。
2 鍋に水を沸かし、にんじん、玉ねぎを柔らかくなるまで煮る。
3 チンゲンサイを加え、中華だしを加えサッと煮る。
4 塩で味を調える。

Table with 2 columns: 分量, 量. Lists ingredients like チンゲンサイ, にんじん, 玉ねぎ, なると, 中華だし, 塩, ごま油, 水 with their respective amounts.

子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

バランスよく摂取したい食材

- 体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

摂り過ぎに注意したい食材

- 砂糖
塩

★安全に配慮した給食

1 食中毒予防

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底(殺)

作る側

- 安全に食べられる切り方
柔らかく煮る
とろみでまとめる

2 誤嚥予防

食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。

食べる側

- 気持を切り替える
正しい姿勢
水分をとりながら食べる

献立からのメッセージ

さやえんどう

えんどうの若いもので、さやごと食べられるものがさやえんどうです。さやが小さいものをきぬさやといひます。

たけのこ

煮物やごはん、すまし汁にしてもおいしい食材で、食物繊維が豊富です。あくが強いので、あくぬぎが必要です。園ではたけのこご飯にして味わいます。