

食育だより No. 1

2021年4月1日 みなみひの保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい生活になります。心新たに、安心安全美味しい給食作りを目指します。早く新しい生活に慣れ楽しい給食の時間になるように願っています。



（ 今月の活動

3月はたんぽぽ組と、ひまわり組が、食育活動を行いました。たんぽぽ組では、栽培していたほうれん草を収穫しました。毎日成長を楽しみにしていた子どもたち。大切に育てたほうれん草を調理してもらい『バターソテー』になって出てくると大喜びで食べていました。ひまわり組では、玉ねぎとなすの皮染めを行いました。白い布に輪ゴムを縛り、皮を煮た鍋の中に入れると色が付きました。玉ねぎは薄い茶色でしたが黄色に変身！なすは紫色になるのかと思っていたら色は出ず、子どもたちの発案で玉ねぎの皮も一緒にいれてブレンドの黄色が出来ました！布を広げると、花火のような模様が付き、とっても素敵な卒園製作のランチョンマットが出来上がりました。普段捨てられてしまうものを使って、色が付いたことに驚きながらも楽しんでいた子どもたちでした。

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal（ともに男女平均）必要とされています（日本人の食事摂取基準2015より）。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

今月のお誕生日メニュー

- | | |
|---------------|------------|
| • ひじきごはん | おやつ |
| • サケのタルタル焼き | • 牛乳 |
| • わかめとコーンのサラダ | • キャロットケーキ |
| • みそ汁 | ホイップ添え |
| • でこぼん | |

こどもの日メニュー

- | | |
|----------------|----------|
| • たけのこごはん | おやつ |
| • からあげ、オニオンリング | • 牛乳 |
| • ツナサラダ | • ココアケーキ |
| • コーンスープ | |
| • でこぼん | |

