



給食だより

野のはな保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友だち、新しい保育園での生活で緊張することもあるかもしれませんが、週末はゆっくりとお家で過ごす時間をつくり、規則正しい生活をくずさないようにしましょう。野のはな保育園での食事や食育活動を通して、お互いを知り、認め合い、同じ経験を共有し「おいしいね」と共感しあう積み重ねの中から、心の結びつき大切にしていけたらと思います。今年度もよろしく願いいたします。

【野のはな保育園の食事】

野のはな保育園では、ごはんにみそ汁を基本とした一汁三菜の和食中心の献立作りをしています。ごはんには、胚芽米や押し麦・あわ・きびなどの雑穀を混ぜています。雑穀は、食物繊維・鉄分に富み生命力が大きい穀類です。みそは子供達と手作りしたみそを使っています。日本人の体のバランスを考えると「米」を中心とし野菜・海藻類・きのこ、みそや納豆などの発酵食品を毎日食べることが大切です。脂肪が少なくうまみが豊富な和食の「だし」をしっかりを使い薄味でも美味しく、また旬の食材（野菜・くだもの・魚）をできるだけ献立に取り入れ季節を味わい、子供の豊かな感性を育てます。おやつは、子供の成長に必要な栄養を補う意味で小さいごはん（軽食）と考えています。1日の給与目標量の10～20%を軽食で摂ります。メニューはメイン、サブそしてフルーツの3品を提供しています。メインは米やパン・芋類などの炭水化物、サブに鉄分やカルシウムなどの不足しがちな栄養素の補給にいりこやあみえび、咀嚼の練習に揚げマカロニや干し芋などを、そして季節のくだものを添えています。食材は、オーガニック食材や国産の食材を中心に、できるかぎり安心できる食材を厳選。塩、みそ、しょう油、酢やみりんなどの調味料も本物を使用し、安全安心の食事づくりに努めています。



【2019年4月～10月栄養給与目標量】

エネルギー (kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	カルシウム (mg)	鉄(mg)	ビタミンA	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
475	17	15	200	2.1	187	0.25	0.27	20	4.7	2
550	20	17.5	250	2.4	195	0.3	0.34	19	5.5	2.2

園では1日の目標量の乳児は50%、幼児は43%をお昼とおやつで提供しています。目標量はありますが、成長曲線など参考に個別に対応していきます。午前の活動を十分するため、また昼食をしっかり食べるために乳児の午前のおやつは提供していません。毎朝、ご家庭でしっかり朝ごはんを食べてきましょう。

【食材展示・給食レシピについて】

その日の食事（お昼・おやつ・離乳食）を玄関ホールに展示しています。お帰りの際、お子様と一緒にご覧ください。また、給食レシピについても玄関掲示板にご用意してあります。ご自由にお持ちください。また質問などありましたらお気軽に給食室までお声がけください。

人参サラダ (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
人参	2本	①人参は千切りにする。 ②調味料を混ぜてドレッシングをつくる。
塩	小匙1/3	

人参シリシリー (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
人参	2本	①人参は千切りにする。 ②フライパンで①の人参とツナを炒める。
ツナ (缶)	1缶	
しょう油	小匙1	③しょう油と砂糖を加え味付けする。できあがり。
てんさい糖	小匙1/4	