



左) おにぎり遠足を行いました♪右) 人気のおやつ。HPに掲載中です！

親子クッキングにチャレンジしてみませんか？

今年も、みんなそろって給食が始まり、にぎやかな給食の時間…となるはずでしたが、新型コロナウイルスの影響を受け、今年の給食時間はなんだか寂しい印象ですが、子どもたちなりに、今の状況を把握して対応している姿にたくましさを感じます。

園のホームページの「在園生のページ」→「今月の献立」にて、親子クッキングレシピを掲載しています。ぜひ、ご覧ください(*^-へ^-*)



こんなとき、どうする？

ご家庭で過ごす時間も増え、1日3回の食事の準備も大変になりますね。栄養のことも気にしながら、準備してくれるおうちの方の息抜きも必要です。市販のお弁当やレトルトに頼った時は、すこし工夫したり、栄養バランスは1日の中で調節するといいいですね。

Case1：昼食は市販のお弁当（唐揚げ弁当）を買って食べました。

★栄養バランスをとるには…

市販のお弁当の揚げ物は衣が多いため、油がたっぷり含まれます。衣を外したり、脂身を残したりするといいいでしょう。野菜不足を補うため、サラダやフルーツヨーグルトなどを1品添えるといいいでしょう。夕食は、あっさりとした献立に。野菜や果物も多めにとるように心がけるといいですね。



Case2：昼食はレトルトのカレーをご飯にかけて食べました。

★栄養バランスをとるには…

レトルトのカレーは、手作りのカレーに比べ、具がとろとろに柔らかく煮込まれています。そのため、あまり噛まずに飲み込んでしまいがちになります。別に茹でておいた人参やブロッコリーなどを添えると、ビタミンを補えることはもちろん、噛む練習にもなります。牛乳を添えれば、栄養バランスはぐんとよくなります(^^♪



〇●〇給与栄養目標量〇●〇

本園では、下記を目標に献立を作成しています。

	【幼稚園】		【保育園】	
	2 歳児	3～5 歳児	1～2 歳児	3～5 歳児
エネルギー	360kcal	450kcal	480kcal	610kcal
たんぱく質	15.0g	18.0g	18.0g	23.0g
脂質	11.0g	13.0g	13.5g	18.0g
カルシウム	150mg	180mg	200mg	250mg
鉄	1.8mg	2.2mg	2.0mg	2.5mg
ビタミンA	160μgRE	180μgRE	200μgRE	250μgRE
ビタミンB ₁	0.20mg	0.28mg	0.25mg	0.32mg
ビタミンB ₂	0.25mg	0.32mg	0.30mg	0.36mg
ビタミンC	16mg	18mg	20mg	25mg

※【幼稚園】 2 歳児：10 時おやつと昼食

3～5 歳児：昼食のみ

【保育園】1～2 歳児：10 時おやつと昼食、15 時おやつ

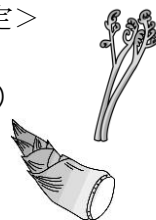
3～5 歳児：昼食と 15 時おやつ

※あすなろの 15 時おやつは 100kcal 前後となっています。

今月の郷土料理～ちょっぴり苦い春の味～

<5 月 22 日（金）実施予定>

- ・山菜ごはん
- ・煮魚（付合せ：大根と人参の煮物）
- ・新じゃが芋と新玉ねぎの味噌汁
- ・黄桃
- ・牛乳



山菜は独特の風味や苦味があって美味しいのですが、大人の味です。初めて食べるお友だちもいると思いますが、日本の“春の味”を味わってみてくださいね。

今年使用する山菜は、「たけのこ」「わらび」「みずな（ウワバミソウ）」です。「みずな」は、鍋料理に入る「水菜」ではなく、あくが少なくどんな料理にも合う山菜の一種です。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行を受け、海外から輸入される食材（バナナ等）の納品が困難な場合があります。また、幼稚園給食開始日を変更しております。つきましては、献立を一部変更して給食を実施しますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。