



5月給食だより

令和2年4月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。ふと見上げる空もさわやかな五月晴れで、今にも子どもたちが園庭で遊ぶ楽しそうな声が聞こえてきそうです。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると子どもたちなりに感じてほしいと思っています。何よりも、子どもたち自らが、「食べたい」「食べてみよう」と感じられるように願っています。

塩分の取り過ぎに気をつけましょう

塩分の濃い味に慣れてしまうと薄味では満足できなくなります。それはよく噛まなくても味が分かるために早食いにもつながり健康面でのデメリットにも繋がります。子どもの頃から外食やコンビニなどの食事に慣れてしまうと、高血圧などの生活習慣病になりやすい体になってしまいます。これを防ぐために、子どもの頃から「減塩」がとても重要です。保育園でも自然の旨味を活かした給食を提供し、減塩に取り組んでいきたいと思っています。

～減塩のポイント～

- 野菜やきのこ、海藻類をたっぷり取る⇒体からの塩分排出を助けてくれます
- 旨味のある食品を使う⇒昆布、かつお節の旨味成分を利用すると塩分が少なくても料理の味を引き立ててくれます
- 香りや風味によって味付けする⇒レモン、三つ葉、しょうが、カレー粉、ごま、ごま油などを使用する

離乳食

- 月 野菜おじや スープ バナナの甘煮
野菜あんかけ丼 スープ
- 火 豆腐と魚の炒め煮 かぼちゃの含め煮 白粥
野菜のうま煮 煮びたし 白粥
- 水 ツナじゃが 野菜のしらす煮 白粥
トマトシチュー しらすとキャベツの煮物 白粥
- 木 野菜のおやしき 清汁 白粥
野菜の和風煮 清汁 白粥
- 金 煮魚 煮びたし 白粥
煮魚 切り干し大根と野菜の煮物 白粥
- 土 野菜がゆ
野菜がゆ



お誕生会
5月22日(金)

- ・天ぷら
- ・酢の物
- ・味噌汁
- ・いちご
- ・豆ご飯

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
						A (μARE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)	
乳児	基準量 487	18.3	13.6	200	2.3	200	0.25	0.28	18	1.5未満
幼児	給与量 483	20.2	13.6	291	2	103	0.29	0.47	21	1.5
乳児	基準量 559	21.0	15.5	260	2.3	200	0.32	0.36	18	1.8未満
幼児	給与量 535	22.1	15.4	259	2	120	0.32	0.47	24	1.7