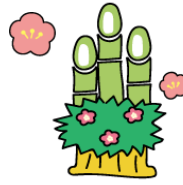




# 給食だより

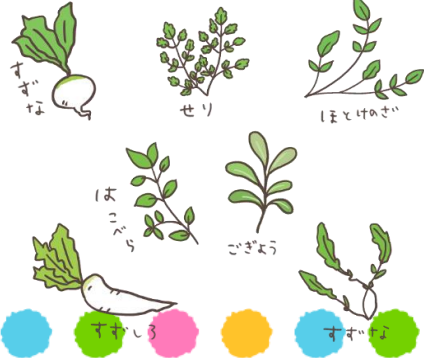


令和5年1月10日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎

新年明けましておめでとうございます。年末年始のお休みは、みなさんどうお過ごしになりましたか。さて、早いもので今年度も残すところあと3か月となりました。聖ヶ丘保育園のお友達はたくさんの味覚に触れて日々成長してきたことと思います。調味方法や味付けの幅を広げながら、1つお兄さん・お姉さんになる準備中のお友達に食べられるもの・好きなものが、増えるきっかけとなる給食を目指していきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いたします。

## 《 七草粥 》

1月6日に保育園では、七草粥を食べました。  
本来、七草粥の由来には様々な言い伝えがあります。  
「お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる」青菜を食すことによって、「冬場に不足しがちなビタミンを摂取する」といった意味があります。



## 旬の野菜「白菜」

### ・栄養

淡色野菜は栄養価が低いと思われがちですが、白菜にはさまざまなビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。

### ・選び方

丸ごと買う場合は、持ったときにズシリと重いものを選ぶとよいです。また、葉先までかたく巻きがしっかりしていて、上部を押すと弾力があるもの、底面の切り口は白く新鮮なものがいいでしょう。

### ・保存方法

新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存しましょう。  
丸ごとなら、冬場は3~4週間は長持ちします。



《 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 (μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	454	17.0	12.1	210	2.4	157	0.27	0.40	25	1.8
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	533	19.3	15.1	164	2.4	188	0.30	0.35	29	2.3

☆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。