

4月給食だより

令和5年3月31日
 認定こども園
 聖ヶ丘保育園
 こども未来学舎

入園・進級おめでとうございます

寒さもすっかりとやわらぎ、桜のつぼみがふくらみ始めた今日この頃、満開の桜が待ち遠しいですね。今年度も給食室から見える元気いっぱいな子どもたちの姿をパワーに、食材の種類や味付けの幅を徐々に増やし、たくさんの味覚や食への興味を持ってもらえる給食にしていきたいと思います。

●朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ご飯は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー原です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

●朝食で体を温めよう

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。タンパク質の多い食べ物やエネルギーを出すためのご飯やパンをしっかりと組み合わせて食べることが大切です。朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

～今月の離乳食～		
	1.3週目	2.4週目
月	煮込みうどん りんごの甘煮	あんかけ丼 バナナヨーグルト
火	シチュー 野菜煮 おかゆ	春野菜の煮物 白和え おかゆ
水	ツナじゃが 煮びたし おかゆ	トマト煮 じゃがいものおかか和え おかゆ
木	豆腐の野菜あんかけ スープ おかゆ	カレイの人参おろしあんかけ 含め煮 おかゆ
金	野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 おかゆ	おやき 野菜の和風煮 おかゆ
土	野菜おじや	野菜おじや

《 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 ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	469	16.9	12.6	195	2.1	122	0.27	0.37	24	1.5
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	547	19.4	15.9	150	2.4	156	0.32	0.34	33	1.9

☆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。