



# 食育だより

令和3年3月25日  
新川北保育園

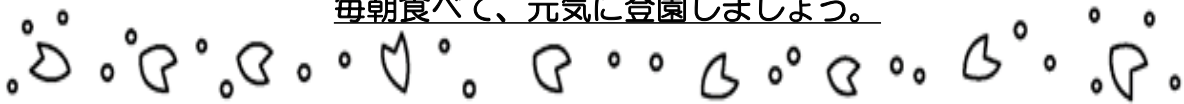
## ～ 新しい年度がはじまります ～



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
新年度がスタートしましたね。  
新しい環境での生活は慣れないことがたくさんあり  
なかなか給食を食べることができないこともあるかもしれませんが、  
少しずつ慣れ、喜んで食べることができるようになっていきますので  
ゆっくり見守っていきましょう。



そして1日のスタートをきるのに**朝ごはん**はとても大切です。  
朝ごはんは、頭や体を起こすスイッチになります。  
毎朝食べて、元気に登園しましょう。



保育園の給食の献立内容は、**2週間サイクル**が基本  
となっています。幼児期はまだ、食べ慣れない献立や  
見慣れない食材は食べ進まない様子が多くみられること  
から、徐々に食べ慣れ、親しんでいくことができ、  
好んで食べることができる食材や献立をゆっくり増や  
していくことを考慮しています。

### ☆1～2歳児☆

1日に必要な栄養量の**48%**を摂取できる献立内容になっています。成長や日々消費するエネルギーの補充等、**身体はまだ小さいですが、多くの栄養を必要とします。**しかしまだまだ胃が小さく、噛んで食べる力も充分でないことから、**一度にたくさん食べることができません。**よって、年齢・月齢に応じて、回数を分けて提供します。

### ☆3～5歳児☆

1日に必要な栄養量の**43%**を摂取できる献立内容になっています。噛む力は少しついて上手に食べられるようになりますが、**まだ身体は小さく、1～2歳児と同様に一度に必要な量を食べることができません。**昼食と午後のおやつ**の2回に分けて提供します。**

この食育だよりでは、食に関する様々な情報や食育活動の様子をお知らせしていきますので、ご家庭での食生活にお役立てください。

## 今月の給食から

## 炒め納豆

保育園で子どもたちに大人気のメニューです！おうちでも是非作ってみてくださいね♪

《材料：子ども5人分》

納豆	200g	豚挽肉	50g
人参	60g	玉葱	120g
サラダ油	小さじ1	醤油	小さじ2
卵	1個	サラダ油	小さじ1

《作り方》

- ① 玉葱、人参はみじん切りにし、油でひき肉と炒める。焦げつきそうなときは、少量の水を加える。
- ② 火が通ったら、納豆を加えてさらに炒め、醤油を加えて味を整える。
- ③ 卵は炒り卵にして上に飾るか混ぜる。  
(園では上に飾ると乾くので、混ぜています)