



食育だより

令和4年3月25日
新川北保育園

～ 新しい年度がはじまります ～



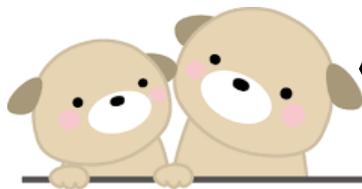
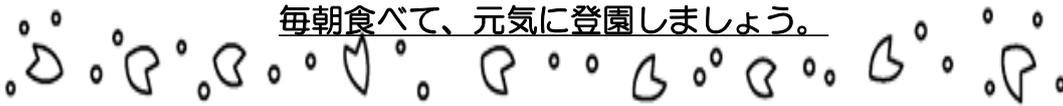
ご入園、ご進級おめでとうございます。
新年度がスタートしましたね。



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 について

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



ピビンバ



保育園で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♪

《材料：(幼児6人分)》

豚挽肉	150g	杓苧草	100g
焼き豆腐	90g	人参	50g
長葱	10g	いりごま	少々
生姜	少々	醤油	大さじ1強
にんにく	1片	砂糖	小さじ1
ラガ油	少々	塩	少々
もやし	120g	ごま油	適量

《作り方》

- ① 長葱・生姜・にんにくはみじん切りにし、油で炒め豚挽肉を加え色が変わるまで炒める。
- ② ①に、くずした焼き豆腐を加え水気がなくなるまで炒める。
- ③ 炒りごま・醤油・砂糖・塩・ごま油を混ぜ合わせ半量を②に加える。
- ④ 人参・もやしは食べやすい大きさに切り茹でておく。杓苧草は茹でて冷水にとり、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ②に④を加え、③の残りの調味料を加える。

