



4月号
令和6年3月25日
新川北保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます

新年度が始まります！

暖かく気持ちのよいぽかぽか陽気と共に、新年度がスタートしました！

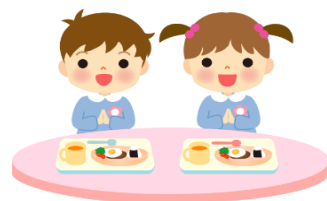
新しい環境での生活は慣れないことがたくさんあり、
なかなか給食を食べることができないことがあるかもしれませんが、
少しずつ慣れ、喜んで食べることができるようになっていきますので、
ゆっくり見守っていきましょう！

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、体にとって1日の始まりを知らせてくれる

目覚まし時計のような役割を持っています。

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。

幼児期の子どもには、食べられない献立や見慣れない食材を
食べ進められない様子が多くみられるため、

徐々に食べ慣れ、親しんでいくことで美味しさを知り、
食べることができる食材や料理を少しずつ増やせるように
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、体が小さい割には
多くの栄養素を必要とします。しかし、まだまだ胃も小さく、噛んで
食べる力も十分でないことから、一度にたくさん食べることができ
ません。午前のおやつ・昼食・午後のおやつに3回に分けて提供
します。

☆3～5歳児☆

1日に必要な栄養量の43%を摂取できる献立になってます。
噛む力がついて、自分で上手に食べられるようになりますが、
まだまだ体は小さく、大人とは違って一度にたくさん食べること
ができません。昼食と午後のおやつに2回に分けて提供します。

今月の給食から

【材料】※幼児5人分
納豆…100g
豚ももスライス…70g
醤油…1,75g
玉葱…50g
人参…30g
醤油…4,5g
砂糖…0,9g
薄力粉…20g
片栗粉…6,75g
卵…22,5g
揚げ油…45g

～納豆のかき揚げ～

【作り方】
①肉は醤油で下味をつけておく
②玉葱、人参は長さ2cm程度の太めの
千切りにする。
③揚げ油以外の全ての材料を混ぜ、
スプーンで落として混ぜる。

保育園で人気のメニューです！
おうちで是非、作ってみてくださいね！