

## 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ぼかぼか陽気と共に、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・午後のおやつの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います。  
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。  
主食は、ごはんが120g（大人茶碗8分目）、パンは60gが  
目安量となっています。



### 今月の給食から

## ヨーグルトパンケーキ



〈材料 幼児6人分〉

|           |               |
|-----------|---------------|
| 薄力粉       | 中2/3個(120g)   |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2(2g)    |
| 卵         | 60g           |
| 砂糖        | 小さじ1(6g)      |
| プレーンヨーグルト | 小さじ1/3弱(1.8g) |
| バター       | 18g           |
|           | 1g            |
|           | 720ml         |

〈作り方〉

- ①ヨーグルトは泡だて器で混ぜ、なめらかにしておく。
- ②小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ③卵をよく泡立て(途中で砂糖を2回にわけて加える)、
- ①、②を順に加えてヘラでサクリと切るように混ぜ、  
溶かしバターを回し入れて軽く混ぜる。
- ④ホットプレートなどで焼く。

※焼き時間や温度は使用する機器、型の大きさや種類により変わるため、調整する。  
※生地が固い場合は、水を加えて調整する。

