

4月給食だよ!

魚津市役所こども課



ご入園・ご進級おめでとうございます



保育園の給食は、お子さんの成長にあわせた栄養をとることはもちろん、楽しい食事の雰囲気作りを通して、お子さんが「食」を楽しみ、大切に作る心を育てる「食育」も重視しています。



1・2歳児の給食について

主食(ごはん等)、副食(おかず)、午前と午後のおやつを園で用意します。1日の栄養量の50%程度を保育園でとることになります。

3～5歳児の給食について

副食(おかず)と午後のおやつを園で用意します。主食(ごはん等)は、お子さんにあった量を家庭から持たせてください。ごはんを110g持ってこられた場合、1日の栄養量の40%程度を保育園でとることになります。

0歳児(離乳食)について

離乳食は「授乳・離乳の支援ガイド」という国の指針をもとに、おひとりおひとりの成長の様子を見ながら個別に対応しています。



食物アレルギーに対して

主治医に書いていただいた「生活管理指導表」の指示に従って、個別に対応しています。各園の保育士や調理員にご相談ください。

おやつについて

週に1度程度、午後のおやつに調理員が手作りのものを取り入れています。また、市販のおやつも添加物の少ないものを保育士や調理員が吟味して用意しています。

安全・安心な給食

各園内の調理室で、衛生管理には最新の注意をはらって給食を作っています。H25放射性物質の検査では、すべての園で人体に影響のある量は検出されませんでした。

チャレンジ給食メニュー「きんぴらポテト」

(材料4人分)

- じゃがいも 2個
- にんじん 3cm
- もやし 50g
- ごま 小さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1

(作り方)

- ① じゃがいも・にんじんは皮をむいて細切りにする。
- ② フライパンにごま油をしき、じゃがいも・にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にもやしと砂糖・しょうゆを加えて、水分がなくなるまで炒める。



たべものクイズ

Q. じゃがいもと関係のある粉はどれでしょう?

- ①小麦粉 ②白玉粉 ③かたくり粉 ④コーンスターチ

どれも同じような白い粉ですが、もとの材料はそれぞれ異なった食材からできています。じゃがいもの他にも、米や麦、とうもろこしなどからできています。食材と原材料を時には結びつけながら伝えられたらよいですね。