

# 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、子どもの口に入るものを作るという責任を感じながら、栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ等様々なことを考え、栄養士が献立を作成し専任の調理員が心をこめて調理をしています。お子さんの健やかな成長を願って、おいしい給食の提供に努めますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 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、衛生管理には細心の注意をはらって給食を作っています。

# 納豆和え

## チャレンジ給食メニュー

(材料) 3～4人分

ほうれん草 150g  
にんじん 40g  
ひきわり納豆 40g  
しょうゆ 大さじ 1/2  
かつお節 小 1パック

(作り方)

- ①ほうれん草と人参をせん切りにし、茹でて冷ます。
- ②納豆はよく混ぜ粘りをだす。
- ③納豆に野菜と調味料を和える。

給食でも納豆は大人気です。ご家庭で納豆しか食べないお子さんは、ぜひやってみてください。



## だべものクイズ

Q. 大豆はいろんな食べ物に「へんしん」します。何かわかるかな?

- ①大豆を煮てよ～くしぼって出る汁は何? 白くて牛乳みたいに見えるよ。
- ②昔は大豆を蒸してわらに入れて作りました。ねばねばするよ。
- ③大豆が成長して芽が出てきた食べ物だよ。