

平成25年

4月給食だより

魚津市役所こども課



《給食で心と体を育みます》

園の給食では、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づくりを通して、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。

3歳～5歳児	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。
1・2歳児	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。
0歳児（離乳食）	「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	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。園の保育士や調理員にご相談ください。

《安全・安心な給食を提供します》

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。また、食材はなるべく地元のものを取り入れています。H24に行った検査では、すべての園で、人体に影響のある量の放射性物質は検出されませんでした。

市販のおやつを利用する場合は、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。週に1回程度は、午後のおやつを手作りしています。



★チャレンジ！ 給食メニュー「春キャベツの中華風あえ(4/9)」★

今年度のこのコーナーでは、給食で人気のメニューを家庭で簡単に作れるようアレンジしてご紹介します。今回は柔らかい春キャベツを使った簡単和え物です。

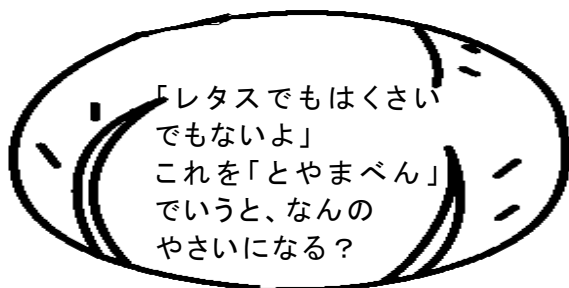
春キャベツ	葉4枚	①キャベツはゆでて、芯の部分は薄切り、葉は3cmに切る。にんじんも細切りしてゆでる。 ②野菜の水けをしぼって、調味料であえる。 ③最後に白ごまを指先でぎゅっとひねりつぶしながらかけて、ひと混ぜする。
にんじん	輪切り3cm分	
さとう	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
酢	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
白ごま	小さじ1/2	

(材料は4人分です)

たべものなぞなぞ

♪ 毎月19日は食育の日 ♪

毎月19日は「イク」の語呂合わせから、「食育の日」です。ご家庭でも食事について考えていただく日になればと思います。



「レタスでもはくさいでもないよ」
これを「とやまべん」でいうと、なんのやさいになる？

なぞなぞの答え:キャベツ(「きゃあ、べつや〜」)

毎月、1か月分の献立を「給食だより」としてお渡しします。ご家庭の食事づくりや、お子さんとの話題の参考にしてください。なお、園の行事等で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。また、月1度「ごはん献立」として、全園児に主食(ごはん)を用意します。毎月の「ごはん献立」の日は各園の「園だより」で確認してください。