# 4月給食だより

魚津市役所こども課



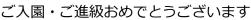












保育園の給食は、栄養士が家庭の味や季節感を取り入れながら献立を作成し 専任の調理員が心をこめて調理をしています。お子さんの健やかな成長を願っ て、おいしい給食の提供に努めますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



### 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。

#### O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。



#### 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。

#### 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し た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。

## かみかみ サラダ

#### チャレンジ給食メニュー

(材料) 3~4人分

(作り方)

さきいか 20 q キャベツ 120 q ①キャベツと人参をせん切りにし、茹でて冷ます。

人参 30 q ②きゅうりは小口切りにし、塩でさっともみしぼる。 ③さきいかは細かく切る。

きゅうり 80 g

④さきいかとスライスアーモンドを炒って冷ます。

スライスアーモント゛ 8 g マヨネーズ 28g

しょうゆ、砂糖、塩、

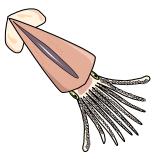
⑤材料と調味料を和える。

こしょう、すりごま少々

#### だべものクイズ

Q. イカのなかでも青く光ることがあるイカは何イカ? 「〇〇〇イカ」

富山湾でとれ、今が旬です。青い光を見たことあるかな?



**小**學木: 梵晉