

# 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

新しいクラスで食べる給食はいかがですか? 保育園の給食は、栄養士が栄養バランスや薄味、安全な食材選び、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、子どもたちの食育に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。

## 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。



## 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。

## じゃこレタス焼きめし

### チャレンジ朝食メニュー

朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう

(材料)	
ごま油	適量
卵	1個
ごはん	茶碗1杯
ちりめんじゃこ	20g
小ねぎ(小口切り)	5g
塩・こしょう	少々
レタス	1/2枚

- (作り方)
- ①フライパンにごま油を熱して、溶いた卵を炒める。
  - ②①にごはんとちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩・こしょうで味を整える。
  - ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

## たべものクイズ

- Q. こどもの日に食べると縁起がいいといわれる食べ物を知っていますか?  
この食べ物を巻いてある葉っぱは、大昔の人の食器に使われていました。
- ①かしわもち ②さくらもち ③つばきもち

