

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、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、子どもたちへの指導はもちろん保護者の方への食の情報を知ってもらえるような給食だよりを発信します。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。

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。

いちごのフラムンジェ

チャレンジおやつメニュー

(材料4人分)

調整豆乳	160g
砂糖	大さじ3
コーンスターチ	28g
水	160g
いちご	32g

(作り方)

- ① 鍋に豆乳、砂糖、コーンスターチ、水をいれてよく混ぜ合わせてから弱火にかける。
- ② ①の砂糖がとけて全体的にとろみがでてきたら火を止める。
- ③ ②をカップに少しずつ入れて冷蔵庫で冷やし固めていちごを飾る。

たべものクイズ

Q. アスパラガスの^{なまえ}名前の由来はなんでしょう?

- ①あすにはたくさんのびるから②たくさんたべるとおならがでるから③ぎりしゃごで^{しんめ}「新芽」をいみすることばかり

