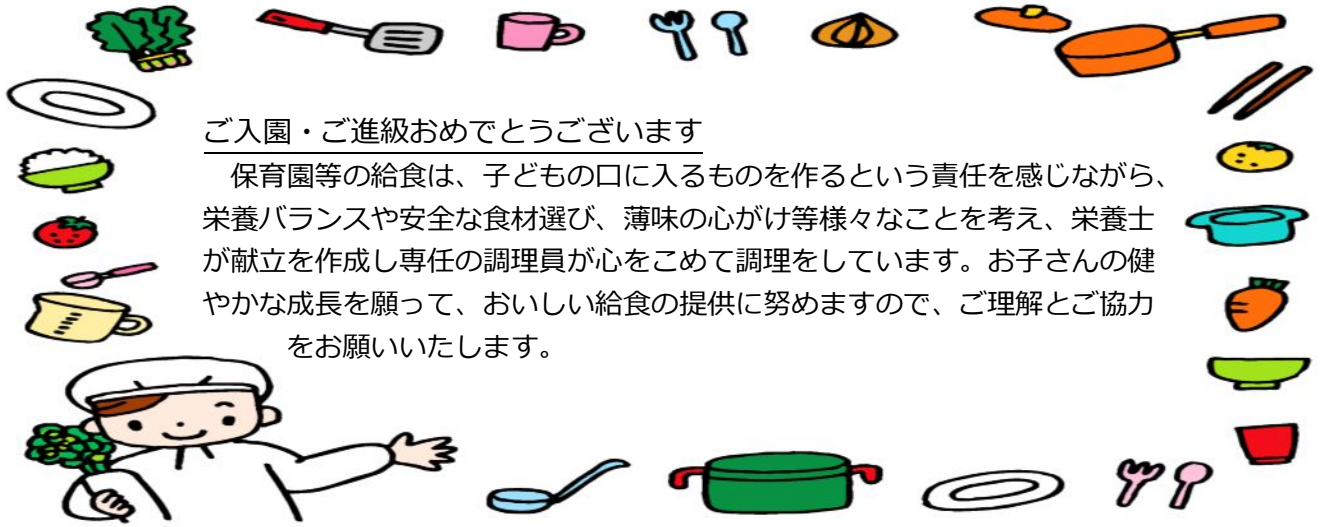


# 4月給食だよ!



ご入園・ご進級おめでとうございます

保育園等の給食は、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。

## かぼちゃごはん

ザ・野菜! 克服メニュー

(米2合分)

米	2合
かぼちゃ	300g
塩	少々
黒ごま	適量

(作り方)

- ①かぼちゃは種とワタをとり、皮をむき、小さく角切りにします。
- ②炊飯器に洗った米といつもよりやや少なめの水を入れ、塩を少々加えて角切りにしたかぼちゃをのせて炊き上げます。
- ③盛付時に黒ゴマをふります。



野菜を、ごはんに入れて炊くだけ彩りがきれいです。