

# 給食だより

2024年4月 吉美こども園

楽しみにしていた進級・入園を迎え、子どもたちはみんなわくわくしているのではないのでしょうか。給食は好きなものも嫌いなものも出てくると思いますが、たくさんのお友達といっしょに食べる楽しさを感じてもらえたらうれしいと思っています。

こども園では食の安全を考え、できるだけ国産の食材を使い、園で収穫した新鮮な野菜や旬の食べ物をたくさん取り入れて調理しています。いろんな季節の行事にちなんだメニューも出てきます。たくさん食べて元気いっぱい遊ぼうね！！



## \* 献立について

- ・月に1回、『まごころ弁当の日』があります。
- ・☆印のおやつはこども園で作る手作りおやつです。
- ・できるだけこども園の食事と家庭の食事とが、重ならないように配慮してあげてください。
- ・給食には毎日フルーツやチーズの『おたのしみ』がついています。

## \* まごころ弁当について

- ・この日は全員おかずの入ったお弁当をお願いします。お弁当にも『おたのしみのフルーツ』を入れてもらえたらうれしいです。
- ・7・8・9月は暑さを考え『おにぎりの日』にしています。おにぎりのみ持って来て下さい。おたのしみは園で準備します。(ただし、0・1歳児は年間通してまごころ弁当をお願いします。)
- ・いつもと違う部屋で食べたり外に出たりするので、0.1.2歳児もおはしやスプーンを持ってきて下さい。



平たいマト、うずらの卵、球形のチーズ、ぶどう、さくらんぼなど、球形の食べ物は誤嚥や窒息に、つながりやすいので必ず4等分にカットしてから、入れてあげてください！



## \* 白ご飯について (3. 4. 5歳のみ)

- ・玄関にその日の給食のサンプルを置いています。(サンプルは5歳児の量です) おかずの量を見てご飯を加減してあげてください。

### 白ご飯の目安量

みかん組	60~80g	(子ども茶碗少なめ1杯)
めろん組	70~90g	
ぶどう組	90~110g	(子ども茶碗しっかり1杯)

- ※食べる量には個人差があります。最初は少なめに入れてもらい様子を聞きながら加減してあげてください。

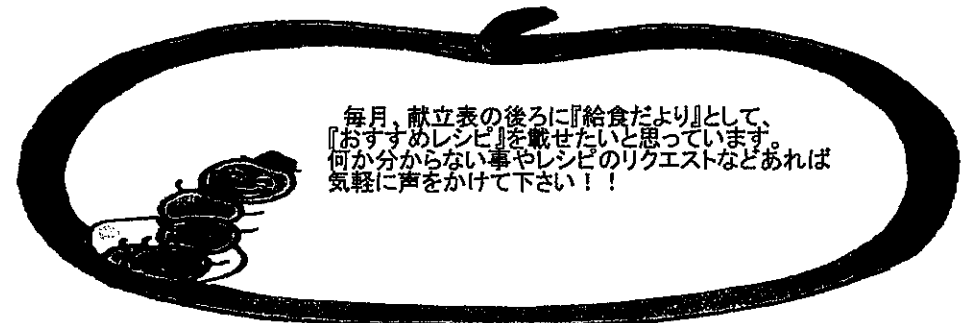
- ・お弁当箱は、子どもが自分で開けられる物にしてあげてください。
- ・ご飯があつあつのうちにふたを閉めると、食べるときにふたがくっついて開けられないことがあります。少し冷めてからふたをしてあげてください。
- ・白ご飯のいらない日があるので毎月献立を見て確認をお願いします。

うどんの日...給食でうどんとおかずをしっかりと食べて、おやつにおにぎりを食べます。(ラーメンになる月もあります)

誕生会...この日は園で炊いたご飯も付いたお祝いメニューです。

行事食...“七夕・節分・ひなまつり”この日は各行事にちなんだスペシャルメニューになっています。

- ばなな組からみかん組  
0~3歳の子どもたちはまだ噛む力が弱く、団子やお餅を食べ慣れていない子も多いため、園では別のおやつを提供することにしています。(3歳児は様子を見ながら、秋~冬頃から食べ始めます)



毎月、献立表の後ろに『給食だより』として、『おすすめレシピ』を載せたいと思っています。何か分からない事やレシピのリクエストなどあれば気軽に声をかけて下さい！！