

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include meals like カレーライス, チキンライス, ごはん, 食パン, etc.



Nutritional value table with columns: エネルギー, タンパク, 脂質, カルシウム, 鉄, A, B1, B2, C, 繊維, 食塩. Rows show values for 3歳以上児 and 3歳未満児.

☆都合により、献立を変更する事があります。

中華スープ 14日・28日
1、チンゲン菜を食べやすい大きさに切る。にんじん、なるとは細切りにする。
2、ごま油で材料を炒める。
3、2に水を加えひと煮立ちさせ、中華だしと塩で味をととのえる。
4人分目安
・チンゲンサイ・・・1株
・たまねぎ・・・1/4個
・にんじん・・・1/3本
・なると・・・20g
・ごま油・・・小さじ1
・中華だし・・・小さじ1
・塩・・・適宜

子どもの食事で大切なことは？

乳幼児期の食事は、栄養補給だけでなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために大切です。給食では、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で、健康的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。子どもの生涯にわたる心身の健康のために、家庭と園で協力して「食を営む力」を育みましょう。

★「安全」な食事の提供

低年齢児は、身体が小さく、抵抗力が弱いいため、少量の菌で食中毒の症状を呈するリスクがあります。給食では「安全」のために、厳格なルールのもとで管理された食事を提供しています。食中毒の予防3原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」。家庭でも衛生的な食事の提供を心がけましょう。



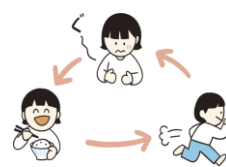
★成長に合わせた食事の提供

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に心じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿勢なども尊重しながら、一人一人の子どものに合わせた食事支援を心がけています。



★空腹や食欲を感じる生活リズムの確立

食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには、十分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもが獲得することが重要です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。



献立からのメッセージ

さやえんどう

えんどうの若いもので、さやごと食べられるものがさやえんどうです。さやが小さいものをきぬさやといいますが。カロテン、ビタミンB1、B2、Cが

たけのこ

煮物やごはん、すまし汁にしてもおいしい食材で、食物繊維が豊富です。あくが強いので、あくぬぎが必要です。園ではたけのこご飯にして味