給食だより 4月号

2023年度
fujimuraナーサリー栄養士

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友だち、新しい場所といった環境の変化に、ワクワク・ドキドキの新学期がスターとします。
今年度もたくさんの経験を重ねてみんなで成長し、楽しんでいきたいと思います。

給食をおいしく食べる

fujimuraナーサリーの食育目標は、
--家庭的な雰囲気の中で「食べることが楽しい好き」を育む--
です。
まずは朝ご飯の効果を知り、**「早寝・早起き・朝ごはん」**を実践して給食の栄養をしっかり吸収できるよう生活習慣を整えましょう。

・・・朝ごはんの効果・・・

➡朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。
➡そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。
➡また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、
➡胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

午前中はお散歩に行ったり遊んだりと活動的に動きます。朝ごはんは必ず食べて登園してくださいね！

家族で取り組もう! 早寝・早起き・朝ごはん！
朝食を抜いたり、就寝時間が遅くなったりしていませんか？
家族で元気に過ごすために、お子さまと一緒に10分早く起きて一日気持ちよく過ごしましょう。

☆生活リズムチェック☆
- □朝、早起きができていない
- □朝食を食べない
- □食事の前にお菓子を食べる
- □テレビを見ながら「ながら食べ」をする
- □夕食時間に起きていない
- □夜食をする
- □夜更かしをする

・・・給食の栄養・・・

4月は新しい環境のなかで過ごすことに不安や緊張を感じることが多い時期です。摂取基準量をもとに作られた給食を食べてもらえるように、園で使っている食材を取り入れたり、給食の献立についてご家庭でも話題にしてみてください。

〈摂取基準量〉

幼児食（1～2歳児）
昼食＋午後おやつで1日の目標栄養量の約50%を満たすように調整しています。

離乳食
厚生労働省「授乳・離乳支援ガイド」に沿って形態・分量など個人差を考慮します。

午前のおやつ＋牛乳
胃が小さく3回の食事のみでは必要な栄養を補えません。また、遊び食べや、むら食いなど安定して栄養をとることができないため昼食に影響しないよう少量のおやつを用意しています。

午後のおやつ
栄養補給の目的の他、食べることの楽しみや喜びを体験できる時間をつくります。

行事食（昼食）

手作りプリッツ（おやつ）

食べたことのない食材がありましたら、まずはご家庭でお試しください

18時半の提供となるおやつです

献　立　表

2023年04月
fujimuraナーサリー(一般)

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			夕方おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	[illegible]	牛乳 せんべい	きつねうどん ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 お麩ラスク	ゆでうどん、麩 ふ、砂糖、すりごま	牛乳、油揚げ、バター	ほうれんそう、みかん、たまねぎ、にんじん	牛乳 せんべい
3	月	せんべい	高野豆腐と鶏ももの煮物 なます みそ汁（なす）	牛乳 おにぎり（あかかチーズ） 小魚	七分つき米、小麦粉、ごま、片栗粉、麩ふ	凍り豆腐、チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、いわし、かつお節	とまねぎ、だいこん、なす、きゅうり、にんじん、こまつな、干ししいたけ、刻みこんぶ	牛乳 せんべい
[illegible]	[illegible]	牛乳 せんべい	きのこクリームライス にんじんしりしり	牛乳 ほうれんそう蒸し	七分つき米、小麦粉、じゃがいも、	牛乳、豆乳、牛肉（鶏）、ツナ水煮	たまねぎ、いちご、にんじん、えのきたけ、	牛乳 せんべい

9時のおやつ

15時のおやつ

献立表を参考に、おうちごはんのメニューに活用してみてください

毎日の給食は wel-kidsアプリ からご覧いただけます