



# 給食だより

松島さくら保育園

令和4年4月25日

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、日々の生活の中で、意欲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、家庭と園とで協力して「食を営む力」を育みましょう。

## ★必要な栄養素（量）の提供

園では、子どもに必要な栄養を満たした食事を、食育の一部として計画的に提供しています。必要な栄養素が摂取できるように、食材と調理法を選択しながら、主食・主菜・副菜をそろえています。特に健康に欠かすことができないビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む「野菜」を積極的に取り入れています。また将来の生活習慣病に配慮し、「減塩」「減糖」「減脂」を心がけ、健康的な食事で、しっかり栄養を摂取することを目指しています。

## ★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応じて、食材の種類・量・大きさ・固さ等を配慮しています。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も尊重しながら、一人一人の子どもに合わせた食事支援を心がけています。



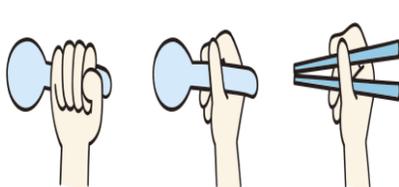
<バランス良い食事>



<減塩・減脂>



<食材の大きさ>



<お箸への移行>



5月のお誕生日メニューを紹介します。

## ★鶏肉のメキシカンソース

<材料> 4人分

- 鶏もも肉・・・4切れ
- サラダ油・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・少々
- 玉葱・・・1/4個
- 人参・・・1/5本
- ピーマン・・・1個
- トマト缶・・・40g
- ブイヨン・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ2/3
- カレー粉、塩・・・少々

<作り方>

1. 鶏肉はそぎ切りにして小麦粉（分量外）をまぶしてオーブン（フライパン）で焼く。
2. 鍋に油を熱し、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマンの順に炒め、トマト缶、ブイヨン、塩、砂糖、カレー粉を加えコトコト煮込んでソースを作る。（煮つめます。）
3. 焼いた鶏肉にソースをかける。



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！