

# 給食だより

令和5年4月 花山認定こども園



進級・入園おめでとうございます。

新しく入園されたお子さまは、最初はなかなか給食を食べられないこともあるかもしれません。少しずつ食べられるようになっていきますので、ゆっくり見守っていきましょう。

## ☆花山認定こども園の給食☆

### 〇こぶし組

6ヵ月頃から園で食事をはじめます。個々の食べ方に合わせて、離乳初期・中期・後期・完了期・幼児期と進めていきます。園で初めて食べる食材が無いように、家庭と連携を取りながら進めていきます。


### 〇どんぐり・くるみ・ぽぷら組



午前おやつ(牛乳と果物)、昼食、午後おやつ(牛乳と軽食)を用意しています。からだ小さく、一度にたくさんの量を食べられないため、3回の食事を用意しています。


## ○幼児クラス

昼食、午後おやつを用意しています。体格により食べる量が違うため、おかわりも常に用意しています。

おやつも子ども達の成長に必要な栄養源です。食事だけでは摂りきれない栄養をおやつで補っているため、第4の食事と考えています。パン、おにぎり、いも類、めん類などを用意 しています。

❖ホームページに写真付きで食事の紹介がありますのでご覧ください。

## ☆園で使用する食材について☆

「園で使用する食材について」のプリントを配布しています。園で初めて食べる食材がないようにご確認ください。 

乳幼児期は、見慣れないもの食べ慣れないものは苦手とすることが多いですが、繰り返していくうちに食べられるようになっていきます。

「これは嫌いな食べ物・・・」と大人が決めつけずに、挑戦する機会を作ってあげましょう。

## ☆花山認定こども園の食育☆

保育の一環として、食育を推進しています。

食育目標は

- ①美味しく楽しく食べる子ども
- ②食に興味を持つ子ども



です。「よく遊び、意欲的にみんなで食べることを楽しみ、食物の栽培や収穫を経験して、感謝の気持ちを持って食べて欲しい。」とねらいを定め、具体的に取り組む予定です。

食事は体だけでなく心の成長にも関わってきます。給食を通じて食べ物の知識やマナー、みんなで食事をする楽しさなど、様々なことを学ぶことが出来るように考えています。

ご家庭でも食事の時間にたくさんコミュニケーションをとって、食育を生活の中に入れて育てて欲しいと思います。

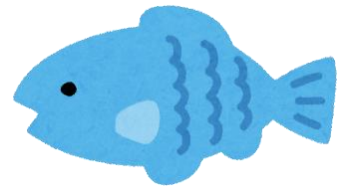


🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《カレイのごま焼き》 幼児4人分

《材料》

- ・カレイ 4切れ  
(園では40gのものを使用しています)
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・小麦粉 小さじ2
- ・すりごま(白) 小さじ2
- ・いりごま(白) 小さじ1/2
- ・油 適量



《作り方》

- ① カレイにしょうゆ・みりん・酒で下味をつけておく。
- ② 小麦粉とごまを混ぜ合わせ、①のカレイをまぶす。
- ③ 油を適量ひき、両面を焼いて出来上がり！！

鮭やほっけなど他の魚、鶏肉でもおいしくつくる  
ことができます。お弁当にも便利です♪♪