



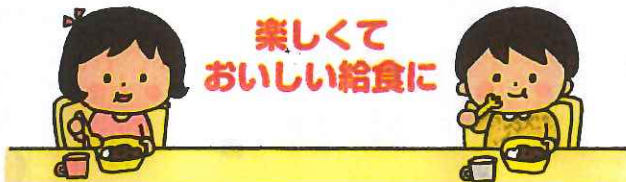
給食だより



立場らびつと保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

だし汁はすべて手作り!

園の給食で使われるだしをご紹介します。

- 離乳食→野菜スープ、昆布
- 煮物用、すまし汁→昆布、かつおぶし
- 味噌汁→昆布、かつおぶし

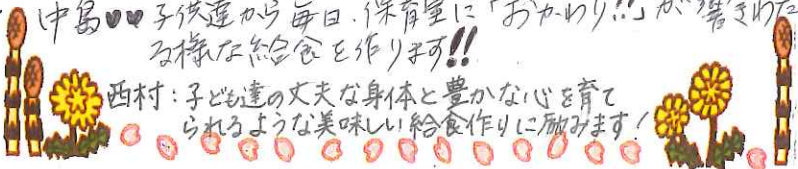
手間をかけて作るだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。試食会などのときに、ぜひ味わってみてください。

～給食室から～

鈴木ジ...子ども達一人一人と関わりながおいしく栄養満点な給食づくりを目指して頑張ります。

中島...子供達から毎日、保育室に「おかわり!!」が響きわたる様な給食を作ります!!

西村: 子どもの丈夫な身体と豊かな心を育てられるような美味しい給食作りを励みます!



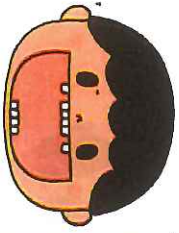
子どもの発達まる分かり表

体の成長



歯の生え方・そしやく力

身長・体重・エネルギー量



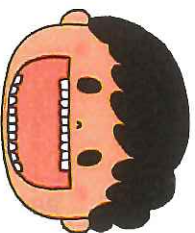
かじり取り期

身長	男児▷約75~85cm 女児▷約73~84cm
体重	男児▷約9~11kg 女児▷約8~10kg
1日に必要なエネルギー量	男児▷約1000kcal 女児▷約900kcal



噛み砕き期

身長	男児▷約87~91cm 女児▷約85~90cm
体重	男児▷約12~14kg 女児▷約11~12kg
1日に必要なエネルギー量	男児▷約1000kcal 女児▷約900kcal



すりつぶし期

身長	男児▷約95~99cm 女児▷約94~98cm
体重	男児▷約14~15kg 女児▷約13~14kg
1日に必要なエネルギー量	男児▷約1300kcal 女児▷約1250kcal

歯の生え方・そしやく力
身長・体重・エネルギー量

0歳児ほどはありませ
んが、1〜3歳も発育が盛
んな時期。身長は3歳を過
ぎると新生児の約2倍、体
重は2歳半頃の約2倍、体
4倍にもなります。
体の成長とともに歯も
生えそろいますが、まだ歯
ぐきでかじり食える時期
奥歯が生え始めたから少
ずつ噛む練習も始めて。た
だ、発育には個人差がある
ので、歯の生え方が遅い子
は食料を小さくしたり、歯
ぐきで噛めるやわらかさに
煮るなど無理のないよう工
夫を。体が大きい子や活動
量の多い子は必要エネルギー
半量も多いので、食事量
は食欲に応じて増やしまし
ましょう。逆の場合には一回
の量を半分に残らすなどの
調整を。

食料の大きさ・かたさ

1歳代



肉団子程度のかたさ。



2歳代



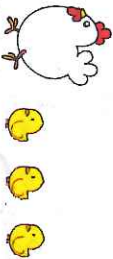
3歳代



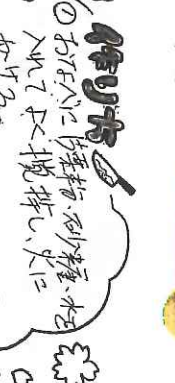
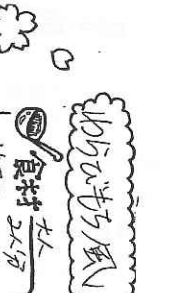
- 上下の前歯日本が生えそろう、続いて第一乳臼歯が生えてくる
- 歯ぐきで押しつぶして食べる
- 前歯で食べ物をかじり取ることで、大きさや形、かたさを感じる
- ひと口の量を減える

- 奥歯が2対になり、噛む力がアップするが、まだかたいものを食べるのは難しい
- 2歳代のうち、ほぼすべての乳歯が生えそろう
- かたい食べ物と舌で支えながら、歯と舌を使って噛むことを学習する

- 20本の乳歯が生えそろうが、大人より本数が少なく、面積も小さい
- 食べ方が大人に近くなり、口の中での処理も上手になるが、まだ噛む力は大人より弱い

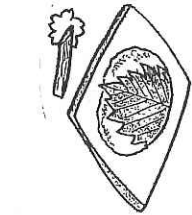


★4月と保育園で子供達にとは
人数の多かったお正月です。
お菓子を簡単に作れます。
お家で作って下さい。



材料 2人分
白米 50g
砂糖 30g
水 250cc
塩 10g
醤油 10g

作り方
①お湯に白米、砂糖、水を加えて煮る。
②木炭で白米を半分透明に包む。
③煮た白米を水で洗い、水気を絞る。
④お湯に白米、砂糖、水を加えて煮る。
⑤醤油、塩を加えて味を調える。



せくらもち