

入園・進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。特に新しく入園する子どもにとっては、初めての給食も始まります。給食には、好きなものだけではなく、食べ慣れないものや苦手なものもできます。子ども一人ひとりの”食べるちから”を育むために、こども園の給食は重要な役割を担っています。

### 乳幼児の食事の役割



子どもたちが早く新しい生活に慣れるようにあたたかく見守り、元気に登園させてあげましょう

子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。そのため3回の食事だけではなく、おやつも大切な食事と考えます。

こども園では、お友達と楽しく食事をすることを通して、成長・健康づくりに必要な栄養素を摂るだけでなく、いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身につけていきます。

給食とおやつ、そして何より朝と夕の家庭での食事は、子どもたちが元気に過ごすための基本であり、1日の生活リズムを整えるポイントになります。

### こども園での給与栄養量の目安

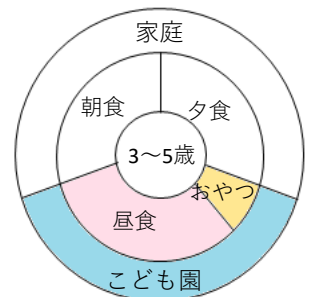
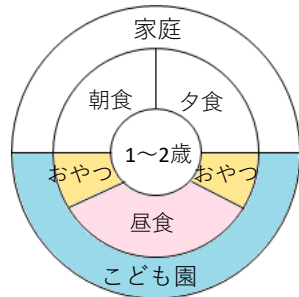
こども園の食事では、1日に必要な栄養素のうち、

3歳未満児ではおよそ50%  
3歳以上児ではおよそ45%

が摂取できることを目安にしています。

献立は基本的には毎月2週間サイクルです。

これは、子どもたちが初めての食べ慣れないものはなかなか手が出ませんが、繰り返すことで食材や味に慣れて食べられるよう促すためです。



### 《まぜごはん》



こども園の人気メニューです

【材料】(幼児4人分)

- ◆鶏肉 100g ◆油揚げ 20g ◆にんじん 110g(小1本) ◆しめじ 20g ◆さやえんどう 15g
- ◆油 6g
- ◆調味料[酒2g(小さじ2/5)、みりん8g(小さじ1と1/2)、しょうゆ20g(大さじ1強)]
- ◆だし汁 少量

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切り、油揚げは薄切りにして油抜きしておく。しめじは小房に分け小さく切っておく。
- ② さやえんどうは、小さく切ってさっと茹でておく。
- ③ 鍋を熱し、油をあたため、①を炒めてだし汁を加え、さらに調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ ふつうに炊いたごはん②・③の具を混ぜて盛り付ける。