

4月食事だより

社会福祉法人 大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 月津こども園 R8.4.1

こ入園、ご進級おめでとうございます。暖かな日差しと共に新年度が始まりました。食べることは生きる源。安全で美味しい食事作りに励みたいと思います。また、子どもたちが豊かな食経験ができるよう、様々な食育活動を計画していきたいと思っております。

子どもたちが毎日の食事を楽しみながら、少しずつ成長する姿を見守って行きたいですね。1年間どうぞ、よろしく申し上げます。

☆ランチルームがリニューアル～よよい食環境を～☆

改装工事をしていましたランチルームが完成しました。ランチルームは、子どもたちの成長と健康を支え、食事を楽しむ場所であり、食育の場として役割もあります。

【ランチルームのいいところ】

①給食室がすぐ目の前にある

食べ物がどう調理されるのかが見ることが出来ます。また、調理中に香るおいしそうな匂いで、食事をする楽しみを促します。

②子どもが食事を楽しむことができる環境設定

廊下からランチルームの食事の様子が見えるようにと、子どもの目線に合わせた小窓が付きまして。低いテーブルや椅子を揃えて、子どもたちが「自分たちで食事を楽しめる」環境を整えています。より明るく開放的な空間になり、晴れやかな気持ちで食事ができます。

③食事への意識の切り替え

「遊びの時間」→「食事の時間」へ自然に切り替えることができ、食事に集中しやすくなります。保育室とは別にランチルームがあることで、子どもたちはつづきの遊びができ、落ち着いた雰囲気の中で食事を楽しむことができます。また、食事と遊びの空間を分けることで清潔を保ちやすくなります。



【みんなで作るランチルーム】子どもたちが楽しい雰囲気の中で食に関わる環境づくりができるよう、様々な取り組み・活動を予定しています。おたよりなどで、その様子をお知らせしていきたいと思っております。

♪月津こども園の食事は…こんなことを大切にしています♪

- ♥ 毎日出来立てを心がけています
 適時・適温・食事時間に合わせて調理しています
- ♥ 新鮮な旬の食材を意識しています
 地元の食材を使用するよう心がけています
 旬の食材はおいしいだけでなく栄養も豊富です
- ♥ 子どもの発達を考えての調理を心がけています
 消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています
 特に離乳食～幼児食への移行など保護者の方と連携をとりながら進めていきます



★月津こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	500kcal	12.0～25.0g	11.0～16.0g	1.5未滿
3～5歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未滿
4月平均栄養量				
1～2歳児	475kcal	18.8g	14.5g	1.6g
3～5歳児	522kcal	21.1g	15.9g	1.8g

4月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以) は上児のみ	離乳食名
1	水	牛乳 バナナ	ポークチャップ ブロッコリーサラダ 大根とわかめのスープ ☆	ミルクココア ビスケット	そぼろあんかけ ブロッコリーの柔らか煮 大根とわかめのスープ
2	木	牛乳 ウエハース	魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 春キャベツの豚汁 ☆	ミルク バナナ ウエハース(以)	煮魚 わかめときゅうりのあんかけ 味噌汁
3	金	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん ひじき入り肉じゃが キャベツのゴマネズあえ でこぼん ☆	ヨーグルト ビスケット(以)	ひじき入り肉じゃが キャベツの柔らか煮 味噌汁
4	土	お茶 せんべい	パン チーズ りんごジュース	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 野菜あんかけ
6	月	お茶 バナナ	鶏肉のマーマレード煮 マッシュポテト 小松菜のスープ ☆	ミルクココア ビスケット	そぼろあんかけ じゃがいもの旨煮 小松菜のスープ
7	火	ジョア	マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ オレンジ ☆	ミルク せんべい	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
8	水	牛乳 ウエハース	魚の香り焼き さつまいものサラダ 味噌汁 ☆	牛乳 焼きうどん	魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
9	木	お茶 いちご	カレーライス ツナサラダ チーズ ☆	ミルクココア クラッカー	じゃがいものそぼろあんかけ スティック野菜 キャベツスープ
10	金	お茶 ウエハース	ゆかりごはん 豚肉のしょうが焼き バナナ 味噌汁 ☆	牛乳 ひじきパン	そぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 味噌汁
11	土	お茶 せんべい	小松菜とチキンのピラフ 野菜スープ	お茶 ビスケット	小松菜とそぼろの雑炊 野菜スープ
13	月	牛乳 ボーロ	鶏のチリソース 粉ふきいも 中華風五目スープ ☆	牛乳 しょうゆ焼きそば	そぼろあんかけ 粉ふきいも 青菜スープ
14	火	牛乳 せんべい	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ ☆	ミルクココア クラッカー	肉じゃが スティック野菜 味噌汁
15	水	お茶 オレンジ	ローストチキン わかめサラダ カレースープ煮 ☆	牛乳 豆腐ドーナツ	わかめとそぼろのあんかけ かぼちゃの甘煮 野菜スープ
16	木	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 魚の塩こうじ焼き 切り干し大根のゴマネズあえ ちゃんこ汁 ☆	ミルクココア せんべい	煮魚 野菜あんかけ 味噌汁
17	金	ジョア	🌸 はるランチ 🌸	牛乳 いちごマフィン	わかめ雑炊 そぼろあんかけ すまし汁
18	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん 豆腐スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 豆腐スープ
20	月	牛乳 ビスケット	豚肉のソースマリネ バナナ かきたまスープ ☆	お茶 梅としらすのおにぎり	そぼろあんかけ 煮奴 青菜スープ
21	火	お茶 チーズ	魚の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁 ☆	ミルクココア せんべい	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
22	水	お茶 ウエハース	きのこ入りスパゲッティ オレンジ キャベツのクリーム煮 ☆	フルーツポンチ ウエハース(以)	キャベツのそぼろあんかけ スティック野菜 わかめスープ
23	木	お茶 せんべい	ゆかりごはん 鶏肉の西京焼き いちご たけのこの含め煮 ☆	ミルクココア ビスケット	わかめ雑炊 そぼろあんかけ すまし汁
24	金	お茶 ウエハース	シューマイ ひじきナムル チャンボン麺 ☆	牛乳 バナナ ウエハース(以)	ひじきとそぼろのあんかけ キャベツの柔らか煮 味噌汁
25	土	お茶 せんべい	わかめごはん 豚汁	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 すまし汁
27	月	お茶 オレンジ	鶏肉のカレー焼き マセドアンサラダ キャベツのスープ ☆	ミルクココア クラッカー	キャベツのそぼろのあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
28	火	お茶 ウエハース	ホイコーロー オレンジ 米粉ワントンスープ ☆	ミルク せんべい	チンゲン菜とそぼろのあんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツスープ
30	木	お茶 せんべい	小魚ふりかけごはん 江戸っ子煮 新玉葱のサラダ いちご ☆	牛乳 マカロニきな粉	玉葱とそぼろのあんかけ 煮奴 味噌汁

未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです♪

