

# 給食だより

西方寺古城保育園 水俣市古城2丁目221-2 TEL 63-1828  
園長 萩嶺善信 担当者 S 尚子

桜の花も満開になり、新年度のスタートです。子どもたちは、新しいクラスにドキドキ、ワクワクしていることでしょう。  
「食」は、生きていくために切っても切れないものです。保育園では、日常生活の中で自然に「食を営む力」が身に付くよう努めていきたいと思っています。子どもたちの食を取り巻く環境にはさまざまな問題がありますが、子どもたちが将来にわたりしあわせに過ごせるよう、保育園と家庭が共に協力しあい、

**年間目標**  
楽しく食べる体験を深め、「食を営む力」の基礎を培う

**保育園がめざす子ども像**

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食べものを話題にする子ども
- 食べたいもの好きなものが増える子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども

**お知らせとおねがい**

- ◎ 4月より給食展示を始めます。お迎えのときなどにご覧になってください。尚、展示する給食は3歳の量となります。
- ◎ 完全給食は、2歳児までとなります。3、4、5歳児は、ご飯をお子さまが食べる分だけ持たせてください。ふりかけなどはかけないようお願いします。
- ◎ 食物アレルギーのあるお子さまは、早めにお知らせください。
- ◎ すみれぐみは、給食当番のときマスクを着用したいと思えます。マスクの準備をお願いします。


**4つのお皿について**

保育園では、給食の時間に「4つのお皿」のシートを使っています。このシートは、日本の伝統的な食生活である主食と一汁二菜の献立を基本に、子どもたちがわかりやすいように色で示した方法のシートです。子どもたちが元気に過ごすためにはバランスよく食べることが大切です。子どもが自分でそのバランスを理解することで「食べ物を選ぶ能力」を育むことができます。さくらぐみになれば、このシートを使って食事を始めます。ひまわりぐみになると、ほとんどの子どもが教えなくてもお皿を置くことができるようになります。すみれぐみからは、パイキングのスタートです。シートなしでお皿の上に上手に並べることができるかな？卒園までには、お皿を置く場所の意味まで理解できるようになりたいですね。

保育園の給食もなるべく一汁二菜を心がけたいと思います。今年度から献立を色分けしてみました。いかがでしょうか？

**みどりのおさら(副菜)**  
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。体の調子を整えてくれます。

**あかいおさら(主菜)**  
たんぱく質が豊富。成長期の血や肉を作り体を丈夫にしてくれます。



**きいろいおさら(主食)**  
炭水化物が豊富。よく噛むほど唾液が出て消化がよくなるエネルギー源です。

**しろいおさら(汁物)**  
汁物は、うま味成分のだし抽出液を使った料理。子どもにとって味覚を育てる大切な味。

## 4月の給食献立予定カレンダー

月	火	水	木	金	土
	日にち	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	主食	白米	五分付き米	白米	きつねうどん
	汁物		みそ汁	すまし汁	
	主菜	ポークカレー	鮭のマヨネーズ焼き	鶏のから揚げ	
	副菜	野菜サラダ、福神漬け	じゃがいもソテー	キャベツのごま和え	
	3時のおやつ	番茶 田舎蒸しパン	ミルクココア クッキー	牛乳 マカロニあべかわ	
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
5分づき米	白米	5分づき米	白米	5分づき米	焼きそば
相性汁	みそ汁	すまし汁	野菜スープ	みそ汁	
ほうれん草の卵とじ	唐揚げ風高野豆腐	鯖の照り焼き	ポテトグラタン	栄養揚げ	
ごぼうスティック	ひじきの炒め煮	サラ玉のおかか和え	スナックえんどう	きゅうりの酢の物	
番茶	ミルク	番茶	番茶	牛乳	
あんまん	ホットドッグ	らくがん	バナナヨーグルト	コーンフレーク	
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
白米	5分づき米	たけのご飯	5分づき米	白米	炊き込みごはん
けんちん汁	コーンスープ	すまし汁	みそ汁	わかめスープ	
太刀魚のみりん干し	中華サラダ	松風焼き	肉じゃが	レバーのバーベキューソース煮	
寒漬け	納豆	酢の物、ミニゼリー	きんぴらごぼう	ポテトサラダ	
番茶	いちごミルク	牛乳	ミルクココア	番茶	
牛乳もち	野菜入り蒸しパン	クレープ	薄焼きピザ	よもぎ饅頭	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
5分づき米	白米	5分づき米	白米	5分づき米	 お見知り遠足
	みそ汁	すまし汁	みそ汁	かき玉汁	
ポークシチュー	ツナ入り厚焼き玉子	鯖のみそ煮	筑前煮	きびなごの天ぷら	
野菜サラダ	スパゲティサラダ	じゃがいもの煮物	スナックえんどう	野菜のごま和え	
番茶	ミルク	番茶	ラッシー	牛乳	
黒糖だんご	ジャムパン	いなり寿し	クラッカー、チーズ	ホットケーキ	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>4月の行事</b> 1日 保育始め  8日 はなまつり 13日 郷土料理メ ニュー  5日 お誕生日会 21日 クッキング 25日 お見知り遠足 29日 昭和の日	
白米	5分づき米		白米		
豚汁	みそ汁		みそ汁		
炒り豆腐	豆腐入りハンバーグ		野菜のピーナツ和え		
たけのこのきんぴら	人参グラッセ コーンソテー		のりの佃煮		
番茶	ミルク		番茶		
きなこだんご	レーズンパン		お好み焼き		