



## の給食だよ

新しいお友達を迎え、新年度がスタートしますね。「食べること」は「生きること」です。食を通して体も心も健康になって欲しいと思い、給食づくりを行っています。保育園給食が初めてのお子さんも多くいらっしゃるので、今月は保育園給食の紹介です。

### 保育園の給食

乳幼児は、発育が盛んで活動も活発ですので、大人に比べてエネルギーやいろいろな栄養素を多く必要としています。また、食習慣の基礎が作られる時期でもあるため、この時期に良い食習慣をしっかり身につけることが重要です。

保育園給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、お友達と一緒に食べる食事が「おいしい」「楽しい」と感じる、「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことを大切にしています。

### 旬の食材を取り入れた献立

栄養バランスを考えながら、様々な食材を使用した献立となっています。とくに、旬の食材は、味がよく、栄養価も高く、季節感もあるので、食事やおやつに取り入れています。

保育園給食では、魚も積極的に取り入れています。お魚が苦手なお子さんも多いですが、お子さんが食べやすいように工夫し、様々な調理法、味付けの魚料理を提供しています。



### おやつは果物や手作りを中心に

子どもの体は成長が著しく、体重 1 キロあたりに必要なエネルギーは、大人の 2~3 倍になります。また、1 度にたくさんの量を食べることができないため、3 度の食事では足りないエネルギーや栄養素をおやつで補うことが必要です。

子どもにとっておやつは食事の一部であり、おやつ=お菓子ではありません。保育園給食では、午前のおやつは果物を中心に、午後のおやつは手作りおやつを中心としています。



### レシピ紹介

#### 「マカロニのきな粉和え」

<材料> (3 人分)

- ・マカロニ(乾) 45g
- ・きな粉 18g
- ・黒砂糖 18g 他のお砂糖でも〇

<作り方>

- 1.マカロニを柔らかめに茹で  
水で冷まし、ザルにあげる。
- 2.きな粉と黒砂糖を合わせたものに  
マカロニを加えて完成☆

とても簡単で、人気のメニューです。  
ぜひお家でも作ってみてください♪

