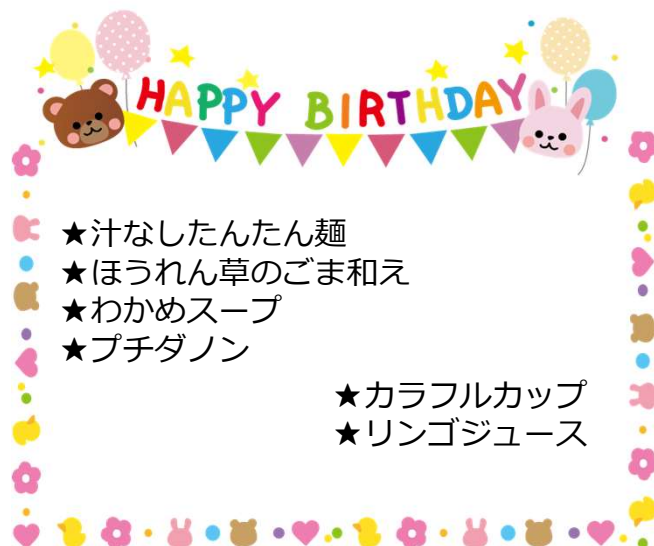
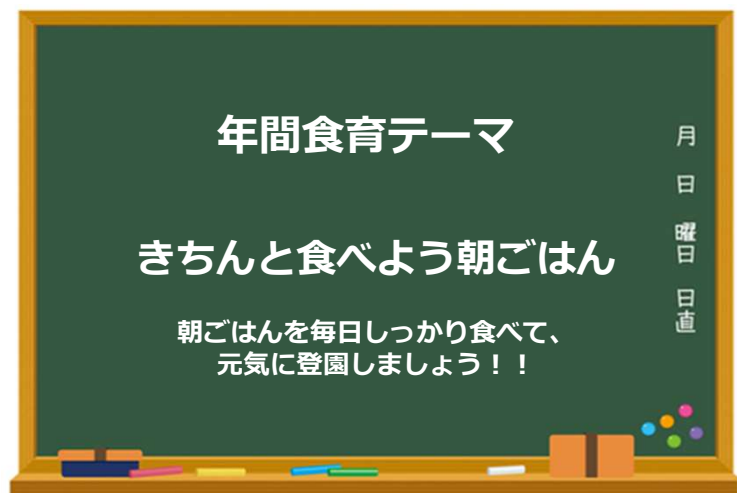


# 4月の給食だより

## 祝！ご入園・ご進級

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友達や新しい場所といった環境の変化に、子どもたちは期待に胸をふくらませていることと思います。給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい、今年度も安全でおいしい給食を提供していきたいと思っています。



## 朝ごはんを食べよう！

朝食は一日のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。1回の量があまり多く食べれない子どもにとって朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



## 離乳食の開始の目安

赤ちゃんは、5～8か月になると、母乳やミルク以外のものが少しずつ変化できるようになります。ふだんの様子を観察して、①首がすわって大人が支えとお座りができる。②大人の食事をじっと見たり、食べ物を見ると欲しそうによだれや声を出す。③授乳の間隔がだいたい4時間おきになっているなどが見られたら、赤ちゃんの機嫌が良いときに離乳食を開始しましょう。



## お願い

子どもたちの食べる量についてはお子様に合わせて担任と相談しながら盛りつけていきます。年度初めなどは特に環境が変わるため食欲にむらがりやすいので配慮しながら提供していきたいと思っています。子どもたちがみんなで楽しく食事ができるような環境づくりや献立作成、食育等を行っていかうと思っています。

給食についてご不明な点やご意見などがありましたら遠慮なくお聞かせください。



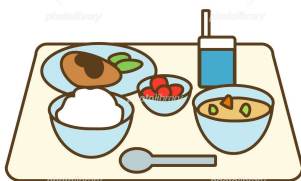
# 4月の給食だより

## 保育園での食事時間

～たまむら直心保育園での給与栄養目標量～

- ☞ 午前おやつ・・・10:00  
(未満児のみ)
- ☞ 昼食・・・11:30
- ☞ 午後おやつ・・・15:00

まずは、園での食事リズムに慣れましょう！



栄養素	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	462	574
たんぱく質(g)	15.0	18.7
脂質(g)	12.8	15.9
カルシウム(mg)	212	259
塩分(g)	1.5	1.6



## もちもちお豆腐ドーナツ

〈材料〉(8～10個分)

- ・小麦粉 80g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・さとう 20g
- ・牛乳 15cc
- ・豆腐 50g

〈作り方〉

- ①ボウルに小麦粉、さとう、ベーキングパウダーを合わせる。
- ②水気を切った豆腐、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③②をスプーンですくいながら170℃の油で3～4分揚げる。



## チーズいももち

〈材料〉(5個分)

- ・じゃがいも 1個(150g)
- ・とろけるチーズ 30g
- ・片栗粉 20g
- ・塩 少々
- ・油 少々



〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大にカットし、レンジ600Wで5分加熱する。
- ②マッシャーでつぶし、チーズ、片栗粉、塩を加えてよくまぜ小判型にする。
- ③フライパンに油をしいて焼く。

