



給食だより

令和2年4月号
杉並区保育課



ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな陽ざしの中、新年度がスタートしました。新しいお友達も増え、子ども達の心もうきうきわくわくしていることでしょう。4月当初は新しく始まることが多く、大人も子どもの疲れやすい時です。ご家庭でしっかりと身体を休め、元気に登園できるようにご配慮ください。

「給食だより」では、ご家庭での参考になるよう「食」に関する情報を掲載していきます。

○ 給食について

栄養士が各園の職員の意見を取り入れながら作成した、栄養バランスの摂れた献立を全園で使用し、各園の調理室で調理し、提供しています。

- * 昆布やかつおぶし、煮干などでだしをとり、自然のおいしさを味わえるように、薄味で手作りを基本にした給食です。
- * 安全性を考慮して、果物・トマト以外はすべて加熱し、生野菜は提供していませんが、野菜本来のシャキシャキ感を残すように、調理方法を工夫しています。
- * 食品添加物を使用した食品は極力使わず、旬の食材を使って季節感を出したり、七夕献立などの行事食献立も工夫し、提供しています。

毎月、皆さんにお配りする献立表では、「熱や力になる食品＝主に**主食**」
「血や肉や骨になる食品＝主に**主菜**」「体の調子を整える食品＝主に**副菜**」
の3種類に食材を分けてお知らせしています。
ご家庭でも、献立を考える際の参考にご覧ください。



○ 展示食をご覧ください

給食の実物展示をしています。お子さんと「今日は、何を食べたの?」と会話を楽しんだり、どのくらいの量を食べているか、家庭での食事作りの参考にされるなど、ご活用ください。

○ 給食の安全性については、裏面をご覧ください

○ ご家庭では

①毎日、楽しく元気に園生活を送るため、また、健やかな成長のために **まず早起き**を!

②**朝ごはん**は一日を元気に過ごす原動力になります。食べないと、ボーっとする、不機嫌、おなががすいて遊べないなど、園での生活が楽しく過ごせないこともあります。

忙しい朝のために、[前の晩に準備しておく]、[夕飯のおかずを多めに作り、少し手を加えて一品にする](例:季節の野菜たっぷりの味噌汁、スープに豆腐、卵を加えても)、朝、食欲のない場合は[寝る前のお菓子などは食べない] [子どもと一緒に楽しく食べる]などのコツも。

乳幼児期の[食]は、単に空腹を満たすだけのものではなく、豊かな心を育むための土台作りの場でもあります。食事が楽しみになりますように!

～簡単メニューをお配りしています～

毎日の夕食づくりは、なかなか大変!

こんな声にお答えして、毎月2品の簡単メニューをお配りしています。

杉並区公式HP子育てサイトにも献立表等とともに掲載しています。

