

# 4月の給食だよ

学校法人村田学園

小金井けやきの森認定こども園

暖かな春を迎えました。子どもは健康な体を維持し、成長させるために、沢山の栄養を必要としています。子どもが必要としている栄養を十分に供給するためには三度の食事内容がとても重要です。子ども達が毎日の食事を楽しみにして食べ、元気に過ごせるようにしましょう。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



## 給食が始まります

園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。給食を作っているところが見えたり、調理室の前にその日の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をしています。



## 🍷🍷🍷 食育 🍷🍷🍷

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

### 〈食育で目指す子どもの姿〉

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

### 1年間の食育目標

**0、1歳児**…「食べたい」という意欲を持つ  
自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

**2歳児**…基本的な食べ方を身につける  
食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを上手に使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。

**3歳児**…楽しく味わって食べる  
食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。

**4歳児**…好き嫌いをせずに食べる  
自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。

**5歳児**…食事の大切さやマナーがわかる  
食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなどを心がけましょう。

## 園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることが、安心につながりますので、帰りの際に給食室にお立ち寄りになったりご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者と協力して進めていきたいと思っています。



# 献立表

2019/04月分

小金井けやきの森認定こども園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ	
01	月	牛乳,ビスケット	カレーライス,ブロッコリーの白あえ,りんご	牛乳,寒天入りフルーツポンチ	
02	火	牛乳,ポーロ	御飯,マーボー豆腐,小松菜のしらすサラダ,いちご	牛乳,ホットケーキ	
03	水	牛乳,せんべい	菜飯,おかず汁,鶏肉のコーンみそ焼き,ブロッコリーと人参のおかか 和え	牛乳,スイートポテト	
04	木	牛乳,クッキー	御飯,大根のみそ汁,ナゲット,キャベツのコーン煮,はっさく	牛乳,フレンチトースト	
05	金	牛乳,せんべい	御飯,白菜と油揚げの煮浸し風汁,さわらのポテトクリーム焼き,ミニト マト,小松菜のサラダ,バナナ	牛乳,ポップコーン	
06	土	牛乳,ウエハース	とん汁うどん,りんご	牛乳,ツナサンド	
07	日				
08	月	牛乳,クラッカー	御飯,豆腐ともやしのみそ汁,カレー肉じゃが,キャベツとしらすのサ ラダ	牛乳,いちごジャム蒸しパン	
09	火	牛乳,せんべい	たけのご御飯,小松菜のすまし汁,松風焼き,かぼちゃの甘煮,りんご	牛乳,フルーツヨーグルト	
10	水	牛乳,ウエハース	ロールパン,ポトフ,いんげんと鶏ささ身のごまサラダ,オレンジ	牛乳,豆腐団子	
11	木	牛乳,ビスケット	ミートスパゲティ,コンソメスープ,ほうれん草とひじきの白あえ,バナ ナ	牛乳,セサミクッキー	
12	金	牛乳,せんべい	御飯,豆腐旨煮,野菜たっぷりさつま揚げ,ゆでスナップえんどう, フルーツカクテル	牛乳,簡単ピザ	
13	土	入園式			
14	日				
15	月	牛乳,せんべい	三色そばろ井,たけのこのおかか煮,アスパラとじゃこのあえ物,バナ ナ	牛乳,フルーツサンド	
16	火	牛乳,せんべい	御飯,こまつなと油揚げのみそ汁,カレイの煮つけ,ポテトサラダ,フ ルーツカクテル	牛乳,メロンパン	
17	水	牛乳,クラッカー	御飯,キャベツとえのきの味噌汁,炒り豆腐,かぼちゃ,ブロッコリー,あ まなつ	牛乳,豆腐のカップケーキ	
18	木	牛乳,ビスケット	御飯,豆腐と大根のすまし汁,コーン焼き,ペイクド里芋,卵の花,りん ご	牛乳,五平餅	
19	金	牛乳,ウエハース	御飯,はるさめスープ,鶏肉と大豆の揚げ煮,きゅうりの昆布あえ,りん ご	牛乳,バナナヨーグルトケーキ	
20	土	牛乳,せんべい	肉みそうどん,麩のすまし汁,オレンジ	牛乳,さつま芋蒸しパン	
21	日				
22	月	牛乳,クッキー	御飯,コーンの豆乳汁,さけのちゃんちゃん焼き,きゅうりのゆかりあ え,清見オレンジ	牛乳,カラフルカップ	
23	火	牛乳,ポーロ	さつま芋御飯,切り干しだいごのみそ汁,凍り豆腐のから揚げ,ほう れん草のごま和え,バナナ	麦茶,ツナチーズおにぎり	
24	水	牛乳,せんべい	わかめ御飯,サーモンシチュー,キャベツとささみのサラダ,いちご	牛乳,あげぱん	
25	木	牛乳,ウエハース	御飯,なすと南瓜のみそ汁,揚げ豆腐の和風あんかけ,きゅうりと長芋 のさっぱり漬	牛乳,いももち	
26	金	牛乳,クラッカー	御飯,野菜スープ,ハンバーグ(トマトソースがけ),いんげんのソテー, フライドポテト	牛乳,ケーキ	
27	土	保護者会			
28	日				
29	月				
30	火				

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	553	19.9	15.9	244	2.4	219	0.36	0.38	38	4.5	1.6
目標量	574	23	15.9	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	96	87	100	94	100	108	116	106	211	98	84
3才未満児	475	17.5	15.4	279	1.8	191	0.3	0.42	28	3.2	1.3
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	103	95	119	131	78	102	120	150	156	86	81