



4月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R3. 4. 28

新年度が始まり、もうすぐ1か月。子ども達は新しい環境にも少しずつ慣れ、先生やお友だちと楽しく過ごす姿が見られます。

子ども達が毎日を元気に過ごせるように、美味しく、安心・安全で栄養たっぷりの給食作りを心がけていきます。今年度もよろしくお願いします。

お花見給食

7日につばめ、ひばり組が満開の桜の木の下でお花見給食を開催！！
風が少し肌寒かったですが、新しいクラスのお友だちや先生と外で楽しく、春を感じながら給食を食べることができました😊



桜きれいだったね！

いただきます～す！



外で食べると
楽しいね♡



先生も一緒に食べたよ！



おいしいよ！

今年もアンパンマンカレーの登場😊

4月のカレーの日は毎年恒例のアンパンマンカレーでした！子ども達は大好きなアンパンマンに大喜び！🌟 おかわりもたくさん食べてくれました😊

<メニュー>

- ・アンパンマンカレー
- ・フルーツヨーグルト

まゆ：のり
目：レーズン
鼻：ソーセージ
口：ケチャップ



最初の頃はなかなか食べられなかった新しいお友だちもだんだん保育園の給食に慣れ、少しずつ食べられるようになってきました♪



何がはいっているかな？



あ～ん♡



ぱくっ！



◎食べる量はどのくらい？

- ・毎食の主食（ご飯、パン、麺など）はどのくらい食べていますか？

◎ごはんの場合の目安量

- 1・2歳児 80～100g
- 3～5歳児 100～120g

☆主食：主菜：副菜=3：1：2が理想です！一度ごはんの量を量ってみましょう。ご飯を沢山食べるために濃い味にしないよう注意しましょう！

◎塩分控えめで健康に！

1日の塩分の目標量

	男子	女子
1・2歳児	3g 未満	3.5g 未満
3～5歳児	4g 未満	4.5g 未満

☆幼児期に繰り返し食べた味や香りは、その子の一生の食嗜好に影響します。素材本来の味で味覚を育てましょう！

来月は減塩のコツをご紹介します