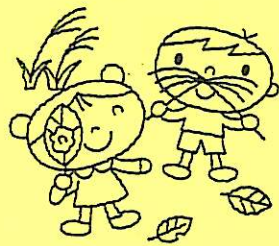


給食だより

平成23年10月1日 会津報徳保育園

実りの秋、味覚の秋がやってきました。この時期は、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食のメニューにも、秋の食材をたくさん取り入れました。段々と寒さも増してきます。季節の変わりめは風邪をひきやすくなるので、体調管理にも気をつけましょう。



☆お弁当作りのちょっとしたポイント☆

ほんの少し手を加えて、子ども達が食べるのを楽しみになるようなお弁当を作ってみてはいかがでしょうか。

○いたまないためには…

- ・しっかり加熱調理しましょう。
- ・冷ましてからフタを開けましょう。



○見た目もかわいく

- ・たこさんウインナーにしたり、型抜きをして形を変えてみる。
- ・赤、緑、黄、茶、白、黒の彩りを入れる。

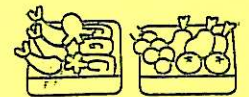
- 例
- 赤…にんじん、トマト、果物
 - 緑…ブロッコリー、いんげん、青菜
 - 黄…卵、かぼちゃ、コーン
 - 茶…肉類、魚類、きのこ
 - 白…ごはん、パン
 - 黒…のり、ひじき、わかめ、ごま



○上手に詰めるには…

- ・バランや仕切り紙を使う。
- ・ピックを使っておかずをまとめて刺しておく。
- ・マヨネーズやケチャップは、おかずの下に敷いておくとうずらつきません。

※子どものひと口サイズに合わせてカットしておくとお食べやすいですね



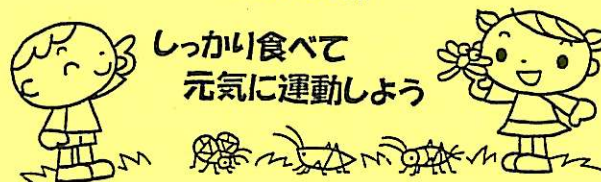
今月の予定

- 1日 芋煮運動会
- 6日 秋の小遠足
- 20日 創立記念日
- 21日 誕生会



今月の目標

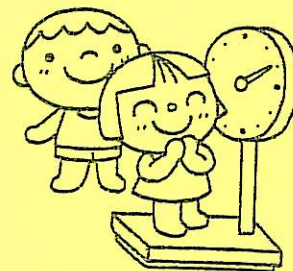
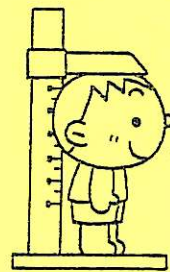
しっかり食べて
元気に運動しよう



食育活動♪

9月12日 フルーツパフェ作り

さくら組のお友達がフルーツパフェ作りをしました！フルーツが混ざったホイップクリーム、コアラのマーチ、小枝、カラスフレーをゼリーの上に自分の好きなようにデコレーションしてもらいました。1人1人が自分の使う量を守り、仲良く作っていました。出来上がったパフェは個性豊かでとてもおいしそうでした☆



4月から比べて、子ども達の身長・体重が大きくなりましたので、保育園での栄養給与目標量が変わりました。

0～2歳児

エネルギー	たんぱく質	脂質
525kcal	13～26g	12～18g

3～5歳児

エネルギー	たんぱく質	脂質
448kcal	16～32g	14～21g

* カルシウム・鉄・ビタミン類・食塩相当量は4月からの数値と変わりません。

※ 材料の都合により献立が変わることがあります。

