



R6年度 第1号 (4月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 こども園の給食ってどんなだろう? 〉

旬の食材を使った手作りの栄養たっぷりな

給食・おやつを提供しています!

乳幼児に不足しがちな栄養素
(カルシウム、鉄分) の多く含む食材を使用しています。

カルシウム: 骨の形成に必要な栄養素

鉄分: 脳の成長に必要な栄養素



園ではこどもの成長に必要な鉄分・カルシウムを摂るために
食べやすいように工夫して提供しています。

鉄分・カルシウムを多く含む食材は、レバー、牛もも肉、小松菜、
ほうれん草、ひじきなどがあります。

今回は鉄分・カルシウムを多く含む食材を使用した「干草焼き」のレシピを
紹介します。

「干草焼き」

＜材料 子ども1人分＞

- ・卵 30g
- ・人参 8g
- ・玉ねぎ 8g
- ・鶏ミンチ 10g
- ・豆腐 8g
- ・小松菜 4g
- ・ひじき 0.4g
- ・砂糖 0.5g
- ・酒 0.8g
- ・しょう油 1g
- ・塩 少々

A

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ、人参は千切り、小松菜は1cmくらいに切る。
- ② ひじきは水で戻しておく。豆腐は水気を切って泡だて器でつぶす。
- ③ ボウルに①と②の材料とAの調味料を混ぜる
- ④ 油をうすくひいたフライパンに③を流し入れる
- ⑤ 蓋をして弱火で火が通るまで焼く
- ⑥ 焼けたら食べやすい大きさにカットして完成!



写真はイメージです

※大人は子どもの2倍分

〈 各国の料理を知ろう! 〉

今年は各国の料理を食べることで、色々な食材や味を知ってもらい、その料理が栄養を
考えて作られていること、自分の体に必要なことを知ってもらうために2カ月に1回
各国の料理を提供する予定です。

・〈4月 ドイツ〉

- ・パン
- ・ハンバーグ
- ・ジャーマンポテト
- ・スープ



・〈10月 インド〉

- ・ごはん
- ・タンドリーチキン
- ・キャベツのアチャール
- ・スープ



・〈6月 台湾〉

- ・ルーロー飯
- ・麺線



・〈12月 フランス〉

- ・パン
- ・ポトフ
- ・マセドアンサラダ
- ・タラのプロバンス風



・〈8月 スペイン〉

- ・パエリア
- ・スパニッシュオムレツ
- ・スープ



・〈2月 イギリス〉

- ・パン
- ・フィッシュ&チップス
- ・コールスロー
- ・スコッチブロス



お楽しみに!!



R6年度 第2号 (6月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 子どもの発達に合わせた食器を知ろう！ 〉

園では子どもたちに合わせた食器選びを心がけています。
和食の基本である「1汁2菜」を基本とした給食でそれぞれの用途で
使いやすい食器を使用し、年齢に合わせた食器を使用しています。
今回は、幼児の実際に園で使用している食器を紹介します！
次回は乳児の食器・食具を予定しています。お楽しみに。



幼 児

持ちやすい
安定する
大きさ

茶 碗

両手で
つつむように
持てる大きさ

汁 碗

3・4才児

少量の野菜でも
食べられる大きさ

小皿
(副菜)

少し立ち上がりがある
ので、
ちょっとの汁気のある
ものでも
こぼれない

白皿
(主菜)

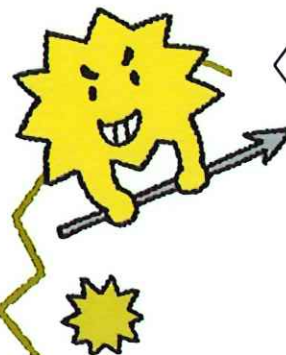
5才児

白皿
(副菜)

白皿
(主菜)

5才児は3・4才児と比べ、
食べる量も増えてきます。
主菜はたんぱく質を主とするおかずなので、
たくさん食べてもらいたいものです。
主菜皿は副菜皿より一回り大きい
お皿を使用しています。

〈 食中毒に注意しましょう！ 〉



気温や湿度が上がり、ムシムシ、ジメジメ
してくる季節となりました。
カビやバイ菌が、活発に動く季節で、
食べ物が傷みやすくなり、食中毒が起こり
やすくなります。また、体調も崩しやすくなる
ので健康管理にも注意しましょう！

食中毒予防の三原則

手洗い

つけない



食事前やトイレの後、調理するときなどは
必ず石鹸で手を洗いましょう

食品の取り扱い

ふやさない



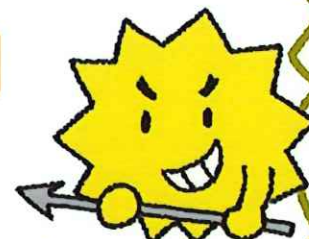
野菜や肉など新鮮なものを選び、購入後は
早めに食べるようにしましょう

調理作業

やっつける



加熱料理はよく火を通して
食べるようにしましょう





給食だより



R6年度 第3号 (7月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 子どもの発達に合わせた食器を知ろう! ② 〉

前は幼児の食器について紹介しましたが、今回は乳児の食具・食器を紹介します！園では子どもたちに合わせた食具・食器選びを心がけています。

和食の基本である「1汁2菜」を基本とした給食をそれぞれの用途で使いやすい食器を使用し、年齢に合わせた食具を使用しています。



乳 児

口に入る部分が平たいので
スプーンに食べ物が残らず、
口の中にとりこみやすい！

手のひらでしっかり持てるように
取っ手のついてないものを！



周りに返しがついているので
自分ですくいやすい！

和食の基本である
両手で包むように持てる！

〈 水分補給をしよう! 〉

暑い夏がやってきました。新陳代謝が活発な子ども達は、とても汗をかきます。乳幼児の体の水分量は、大人の約60%に対し70~80%といわれ、大人より多くの水分が必要です。

特に夏は、体内にこもった熱を逃がして体温を調節するため、こまめな水分補給が大切です。



水分補給のポイント

のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じた時は、すでに体の水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。



少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかり、食欲がなくなります。



保管場所に注意

高温の場所に長時間飲み物を置いたり、飲み残したペットボトルを放置すると細菌が繁殖して食中毒の原因になります。



飲み物の種類に注意

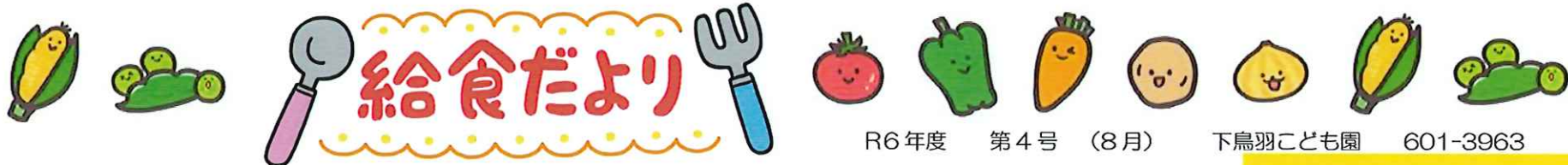
糖分の多いジュースでは水分はうまく吸収されません。また、摂り過ぎると肥満や虫歯などの原因になります。水かお茶で水分を摂りましょう。



食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。ごはんや汁物にもたくさん水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には水分がたっぷり含まれています。食べ物も利用して水分補給しましょう。





R6年度 第4号 (8月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 コップ・おはし・スプーンを導入! 〉

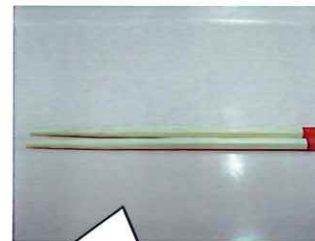
9月より3・4・5歳児にコップ、スプーン、おはし(5歳のみ、4歳は年明けから)を導入します。
家庭から持参されるスプーンやおはしは形が様々で正しい持ち方を指導・援助するのに困難がありました。
5歳児に向けておはしの正しい持ち方の指導をしますので、ご家庭でもおはしの持ち方を練習して下さいね。



両手で持てるように
取ってのついていないものになっています!



湾曲しているので
持ちやすい!



子どもの手に合った長さのおはし!
園では16cmのおはしを使用します



〈 朝ごはんを食べよう! 〉

みなさん、お家で朝ごはんを食べていますか?
朝ごはんは1日の元気の源です。
午前中に活動するための準備を整えるために朝ごはんが必要です。
朝ごはんを食べていないと、エネルギー不足で集中力が欠け、
疲れやすく、イライラしてしまいます。
朝ごはんをしっかり食べましょう!



朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを
活発にする



排便を促す



〈 十五夜ってなあに? 〉

十五夜は、一年の中で一番きれいなまんまるの満月が見える日のことです。
今年は9月17日です!

日本ではお団子やお餅、ススキや里芋などをお供えて
お月様を眺めることを「お月見」といいます。

園ではおやつに「うさぎ蒸しパン」を提供する予定です。お楽しみに!
ぜひ、お家でも作ってみてはいかがでしょうか?



うさぎ蒸しパン



《材料》 1人分
・ホットケーキ
ミックス 17g
・卵 6.7g
・牛乳 11.4cc
・砂糖 2g
・油 1.5g
・ココア 少々

《作り方》

- ①ココア以外の材料を全て混ぜる
- ②アルミカップに流して、蒸す
- ③ココアは水でといて、少し
かためにねる
- ④焼きあがった蒸しパンにうさぎ
の顔を書く