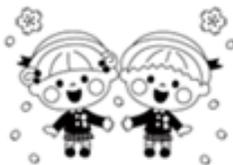


# 4月給食だより

2023年4月聖星保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新しいお友達や環境に、ドキドキ、わくわくの新年度が始まります。より楽しい保育園生活を送ることができるよう、調理場一同、心を込めて給食を提供していきたいと思っております。2023年度もどうぞよろしくお願い致します。



### 4月の予定



#### 4月20日(木) 誕生会

お昼はコーンピラフ、スープ、バジルチキンカツ ハニーディップソース、ブロッコリーのオープン焼き、ごぼうのチーズサラダ、オレンジ、おやつはパウンドケーキ、牛乳です。

#### 4月21日(金) 聖星弁当

ゆかりおにぎり、クリスピーチキン、さつま芋のレモン煮、ほうれん草のおかか和え、バナナです。



### 4月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	498	18.9	13.8	207	2.4	247	0.28	0.36	24	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	450	17.1	12.7	213	2.1	211	0.24	0.33	20	1.3
1日の給与栄養量	922	34.6	25.6	422	4.6	372	0.50	0.54	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。  
(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)



#### 調理場からのお願い

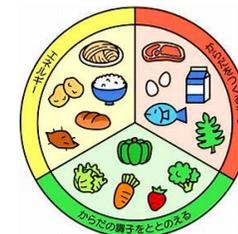
食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供したいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。

## 年間食育計画について

聖星保育園では、食を通して、健康で心豊かな生活を送り、食べることや食べ物への感謝の気持ちを持って、みんなで美味しく楽しく食べて欲しいという思いから、成長に合わせて食育計画を立てています。

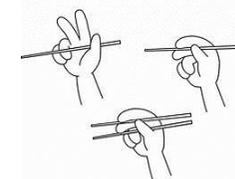
### 【三色分類を知る】

赤:からだをつくるもの 黄:エネルギーになるもの  
緑:からだの調子を整えるもの  
食べ物を上記の三色に分けて、これらをバランスよく摂ることの大切さを伝えています。



### 【箸の使い方】

保育園では、成長に合わせてスプーンやフォーク、箸といった食具を使用しています。みんなと気持ちよく食事をするために、箸を正しく使うことが必要不可欠です。くま組・らいおん組は5月頃、きりん組は12月頃にお箸の使い方を伝えています。



### 【米研ぎ】

普段食べているご飯がどうやって炊けるのかを身近に感じてもらえるように、くま組の後半からクラスで米研ぎをしています。



### 【クッキング】

各クラスで行うクッキングに加えて、6月にカレークッキング、9月にはぎクッキング、12月にシチュークッキングなど、クッキングを行事に組み入れています。料理を作ることに興味を持ってもらうことで、食べることでより楽しくなるように取り組んでいます。



#### 【材料(10本分)】

4/11(火)の献立より

### 肉巻きキャベツ

豚ロース肉(薄切り) 10枚

キャベツ 200g

ねぎ 5cm程度

☆おろししょうが 3g

☆しょう油、酢、酒 大さじ1

☆オイスターソース 小さじ1

☆砂糖 小さじ2

#### 【作り方】

- ① キャベツは千切りにし、水気を切っておく。
- ② ねぎはみじん切りにし、☆と合わせておく。
- ③ ①を豚ロース肉で巻き、フライパンで焼く。
- ④ ③に②を加えて。ひと煮立ちさせる。