

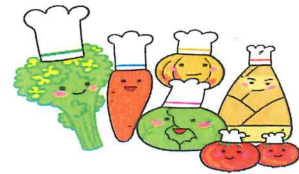


もりのキッチンだよ!

2025.05

入園・進級して1か月が経ちました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつを友達と仲良く食べている姿も見られるようになってきました。おいしい!と感じるためには、食べる体験を通して見た目・味・匂い・食感などになれることが大切です。楽しい食事を通して心身ともに元気に過ごせるようにしていきます。

克服していこう!好き嫌い!



好きなものばかり食べていませんか?

給食では、いろいろな食材に触れてほしいという思いも込めて、子どもたちが苦手とするような食材でも食べやすいように工夫しながら献立に入れています。【苦手なものも、給食だと食べられる!】という嬉しい声を頂くこともあります。入園時は、食べたことのない味や形のものなど、食べる事に戸惑いを感じ、なかなか口に運ぶ事が出来ずにいる子を見かけます。しかし、お友達や先生と楽しく食べることや園の畑で自らが収穫した食材を食べる事で苦手なものも食べる事ができるようになります。好き嫌いには個人差があり、原因は様々ですが、子どものペースで好き嫌いを克服していきましょう。

旬の野菜盛りだくさん

春が旬の野菜といえば、柔らかくてみずみずしく体に良い成分をたっぷり含んでいます。園では、地域の方からきぬさや・スナップエンドウ・竹の子を頂きました。毎日の給食にきぬさや・竹の子献立。子ども達は食べ飽きてしまうかな?と思いましたが、竹の子御飯が食べたい!!きぬさやは塩ゆでで食べたい!と色々なリクエストをくれました。苦手な子もいましたが、自分たちでスジ取りや皮むきをしていくことで食べられるようになってきました。これも一つの食育につながります。地域の方々に感謝です。

※先日、たくさんのイチゴを頂きました。スナップエンドウと一緒におやついただきました。



成長に不可欠な栄養素が豊富

毎日のおやつと一っしょにスキムミルクを飲んでいきます。スキムミルクは、良質なタンパク質・カルシウム・ビタミンB2が多く含まれ、脂肪の摂り過ぎを抑え、不足しがちな栄養素をしっかりとするための最適な食品と言われています。

Q1. スキムミルクってどんなもの?

牛乳の乳脂肪を除いたものから、ほとんどすべての水分を除去し、粉末状にしたものです。動物性脂肪がほとんどないため牛乳に比べて、低脂肪・低エネルギーです。またスキムミルクのカルシウムは小魚や海藻よりも吸収率が非常に高く、効率よく摂取できます。

園では、給食のカレーライス・ハヤシライス・厚焼玉子・梅ごはん・マドレーヌ・りんごケーキなどに取りいれています。

献立表

2025/05月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	木	麦茶,ビスケット	親子丼,キャベツの磯和え,ポテトサラダ	ミルク,ホットケーキ
02	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,松風焼き・豆腐いり,マカロニサラダ,ほうれん草のごま和え	ミルク,かしわ餅,お焼き
07	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーライス,切干大根の旨煮,三色サラダ	フルーツヨーグルト
08	木	麦茶,ビスケット	ミートソーススパゲティ,コールスローサラダ,粉ふき芋	ミルク,ジャムパン
09	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ひじき煮,ボイルブロッコリー	ミルク,レモンケーキ
12	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	御飯,あじフライ,パンサンス,厚焼き玉子	ミルク,ココアケーキ
13	火	麦茶,アスパラガス	御飯,酢豚,厚焼き玉子,ほうれん草のナムル	ミルク,蒸しケーキ
14	水	麦茶,たべっこどうぶつ	ハヤシライス,キャベツのツナサラダ,千種焼き	ミルク,クッキー
15	木	麦茶,ビスケット	しょうゆスパゲティ,チキンサラダ,オムレツ	ミルク,バターラスク
16	金	麦茶,とんがりコーン	うめ御飯,鶏肉のごまみそ焼,切干大根のサラダ	ミルク,いちごケーキ
19	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	焼きそば,ちくわ煮,ブロッコリーの和風マヨネーズ	ミルク,コンブレーク
20	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,ツナサラダ,もやしとニラの和え物	ミルク,マカロニきな粉
21	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばの竜田揚げ,青菜お浸し,ブロッコリーのごまマヨサラダ	ミルク,甘食
22	木	麦茶,ビスケット	キーマカレー,きのこのサラダ,法蓮草のココット	ミルク,シュガーパン
23	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏のレモン揚げ,豆腐のサラダ,ひじきゴマネーズ	ミルク,お焼き
26	月	麦茶,カルピ,さつぼろポテト	肉味噌うどん,ちくわ磯辺揚げ,レタスの中華和え	ミルク,バナナケーキ
27	火	麦茶,アスパラガス	わかめ御飯,ウインナーと野菜のソテー,青菜の卵和え	ミルク,スコーン
28	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,筑前煮,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,厚焼き卵	ミルク,蒸しケーキ
29	木	麦茶,ビスケット	御飯,肉団子のケチャップ煮,かぼちゃのサラダ,大根のあちゃら漬	ミルク,ツナ・サンド
30	金	麦茶,とんがりコーン	マーボー丼,ほうれん草のナムル,じゃがベーコン	フルーツチェー

	エネルギー kcal	タンパク質 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	558	22.8	17.8	234	2.2	178	0.31	0.45	23	4.8	1.9
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	97	99	111	90	88	84	100	125	105	133	119
3才未満児	486	19.4	15.5	227	1.8	136	0.26	0.4	17	3.9	1.5
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	105	105	120	106	78	72	104	143	85	118	100