

# 給食だより

4  
April

2022年4月御殿山あゆみ保育園

管理栄養士 白石桃香

♪ご入園・ご進級おめでとうございます♪

少しずつ暖かくなり、春の訪れと共に新しいクラスがスタートしました。1年間を通して季節の野菜や果物に触れて、好きな食べものや食べられるようになったものを沢山増やしていけると良いですね。子ども達にとって、これから始まる保育園の生活が楽しく居心地の良いものとなりますよう、給食室もおいしく安全な給食作りで応援します。1年間どうぞよろしくお願い致します。



1歳～

丸呑みをして喉に詰まらないよう、粗キザミに切ります。野菜や果物をそのまま食べる場合は、皮が喉に引っかからないように剥いて、手づかみで食べられる大きさに切りそろえます。



1歳～2歳

スプーンを使って食べやすいよう、すくいやすい大きさに切ります。切った後、食材そのものの形がわかるように整ってから盛り付けます。麺類は6センチ程度に切ります。



2～3歳

果物の皮やヘタは手指を使う作業となるように極力そのまま提供します。繊維質のものや好き嫌いがわかる食材は食べやすいように切ります。麺類はフォークが使いやすいように10センチ程度に切ります。



3歳～4歳

食材はお箸でつかめる大きさに切ります。ヨーグルトのフタやパンの袋は自分であけることができるように、つけたまま提供します。つくし組になると朝のおやつと牛乳がないので、食べる量がぐんと増えます。



4歳～5歳

お肉や魚のフライ等はお箸でつかめる大きさに切りますが、ほぼ大人と同じ形の物を提供します。最後にお皿に残った食材をお箸で食べられない場合はスプーンを使います。



5歳～6歳

大人と同じ形で提供します。自分達で配膳するようになるので、「おかわり」は子ども達がトングで取りやすい大きさに切りそろえます。

## 4月の給食に登場する食材

給食には、その時々旬の食材を使用しています。今まで口にしないものが登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので、事前にご家庭で食される事をお勧め致します。



スナップエンドウ



たけのこ



アスパラガス



いちご



でこぼん

## 春キャベツののり和え（1人分）

春キャベツ	35g
人参	5g
薄口醤油	1g
三温糖	1g
きざみのり	適量



- ①春キャベツを一口大、人参を千切りにする。
- ②①を耐熱容器にいれ、ふんわりラップをかける。
- ③電子レンジ600wで1～2分加熱する。
- ④③に調味料ときざみのりを加え、混ぜ合わせたら出来上がり。