



# 食育だより



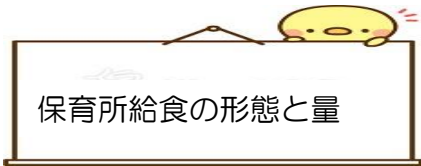
ご入園・ご進級おめでとうございます。

いよいよ新年度がスタートしました。

毎日の給食は、市から配布される献立を基準に、季節の食材を取り入れた手作りの給食やおやつを計画しています。

今年度も子どもたちの健やかな成長を願い、心を込めて取り組んでいきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願い致します。



保育所給食の形態は「ミルク」「離乳食」「1～2歳児食」「3歳以上児食」に区分されます。

離乳食は個人の発達段階にあわせて提供します。

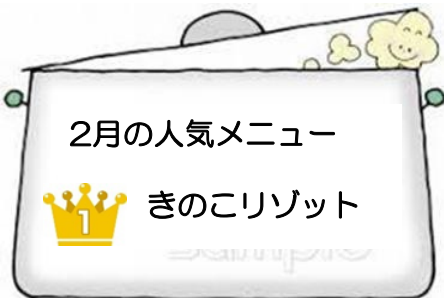
ご家庭でも月齢にあわせて様々な食材にチャレンジしてみましよう。

1～2歳児には保育所の給食（10時のおやつ、昼食、3時のおやつ）で1日に必要な量の**50%**を提供します。

この時期はまだ十分に咀嚼ができないので、誤嚥しやすいもの、繊維質が多く食べにくいものなど、食材の選び方や切り方に配慮が必要です。自分で食べようとしますが、まだ上手にできないことも多いです。成長をゆっくり見守りながら、少しずつ食事のマナーも教えます。

3～5歳児には昼食と3時のおやつで1日に必要な量の**45%**を提供します。

3歳を過ぎると奥歯での噛み合わせが安定し、大人の食事に近い食事が可能となります。食の世界を広げ、食わず嫌いや好き嫌いをなくすためにも、お友だちと一緒に楽しく食べながらいろいろな食べ物に慣れるようにします。



たくさんおかわりしました  
きのこが苦手な子でも  
食べやすいですよ♪

## きのこリゾット（4人分）

米	1合	①米は洗ってザルにあげておく。
ベーコン	40g	②ベーコン、野菜、きのこを粗みじんに切る。
人参	1/3本	③鍋に油を入れ、②を入れて炒める。
玉ねぎ	1/2個	④米を入れて少し炒めたら、水をたっぷり入れて煮る。
しめじ	1/2パック	⑤沸騰したら弱火で20分ほど煮る。
えのき	1/2パック	水分がなくなってきたら水を足す。
エリンギ	1本	⑥米が柔らかくなったらコンソメ、薄口醤油で味を整える。
油	適量	
コンソメ	少々	
薄口醤油	小さじ1	