



# 給食だより

平成30年4月2日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます

日ごとに暖かくなり、さくらや菜の花などの花々がきれいに咲いています。初めての集団生活や進級などの新しい生活が始まります。木々が芽吹くように子どもたちの心も体もゆっくりと新しい環境に慣れていきます。やさしく見守ってあげましょう。



## いただきます ごちそうさま

保育園の昼食、おやつ(乳児は午前おやつを含む)で、幼児は1日の食事摂取量の約40%、乳児は約50%を目安に摂取するように献立を作成しています。旬の食材を使用し、季節を感じるような献立を心掛けています。4月は、春キャベツ、新人参、新玉ねぎなどを使用します。

保土ヶ谷保育園では、主菜となる魚の献立を週2回程入れます。4月はごま照り焼き・塩焼き・フライを考えています。魚は、噛んでいるうちに水分がなくなり、呑み込めず口の中にためてしまうこともあります。回数を重ねるごとに、食べ方を覚えていくので、いろいろな魚を使用していきたいと思っています。また、和え物や煮物などの和食を組み合わせ、脂肪を摂りすぎないようにし、素材の味を大切にするために、かつお節や昆布でだしをとり、その旨味を上手に使いながら薄味を心掛けています。

また、今年も様々な食育を行い、食がより身近に子ども達の心に根付くように考えていきたいと思えます。



## 離乳食

母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんが様々な食べ物と出会い、上手に食べる練習をしていくのが離乳食の時期です。保育園では職員一同で連携し、ご家庭の様子も伺いながら子どもの食べ方を見て、消化・吸収の発達に合わせて少しずつ進めていきます。ご家庭で迷うことがあればいつでもご相談くださいね。

## 生活リズムを

## 整えよう



春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れないため、疲れやすくなっています。この時期に十分な睡眠を確保しながら生活リズムを整えていけるといいですね。