



# いただきます～す！

今年度もあとわずかとなり、春の気配が感じられる季節となりました。こども達の成長した姿を見ると、一年の終わりを感ずります。これから、毎日楽しい、美味しい、栄養満点の給食を作っていきたいとおもいます。

～一年間ありがとうございました～

## お誕生会&お別れ会



菜の花のちらし寿司  
おひたし  
そうめん汁



## お弁当バイキング



今月は、空のお弁当箱を持って来てもらって**お弁当バイキング**をしました。いつもの給食とは違った感じで自分のお弁当箱を持って順番に先生に入れてもらって、席につきました。鮭おにぎり・ゆかりおにぎり・焼き鯖・ウィンナーソテー・青菜のおかか和え・かまぼこ・みかんと次々空のお弁当箱に入ってゆくの「あ、みかんや」「ウィンナー前入ってた」「これ、かまぼこ？」と口々に家のお弁当と比べたりしながら愉しそうにお話してくれていました。



### 給食の栄養について

こどもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成します。



#### バランス良く摂取したい食材

- ・体を動かす基となるご飯など（炭水化物）
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など（たんぱく質）
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど（ビタミン、ミネラル）

#### 摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩



乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「**生きる力の基礎**」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。