

# 給食だより

令和 5年 4月

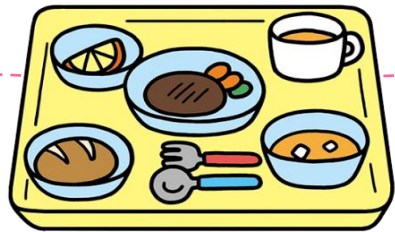
リョーユー幼稚園

管理栄養士

古瀬 和美

新年度が始まり1か月が経とうとしています。環境が変わり、泣いていた子ども達も少し慣れてきて笑顔が多く見られるようになりました。

給食の時間は、まだ本来の食欲には至っていないかもしれません。そんな子ども達が、給食の時間が待ち遠しくなるような、安心安全でおいしい給食を提供できたらと思っています。



## 給食について

園では、年齢や成長段階に合わせた形態で給食を対応して提供しています。子ども達が無理なく食べることができるように、離乳食→幼児食→普通食の3段階になっています。普通食でも、未満児と以上児では、切り方を変えたりして対応しています。アレルギー食は、それぞれに対応します。

<普通食献立例>

★ご飯

★鶏肉のかわり揚げ

→幼児食…揚げずに焼く。半分に切る。

アレルギー食…アレルギー用に別の油で揚げる。

★ポテトサラダ

→幼児食…マヨネーズは使わずに代用としてマヨドレを使用。

アレルギー食…ハム、卵の代わりにツナ等を使用。マヨドレ使用。

★厚揚げの味噌汁

→幼児食…厚揚げの代用に豆腐を使用。

→アレルギー食…出汁を変えて作る。

★オレンジ

→未満児…皮無しの1/8にカット。

以上児…皮つきの1/8にカット。

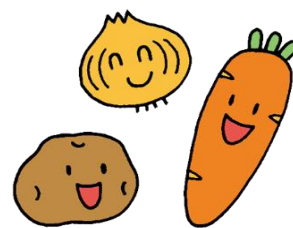
献立を元に、離乳食を作成します。

<献立から展開した離乳食献立>

おかゆ(米) ささみの蒸し煮(ささみ) ほうれん草の煮びたし(ほうれん草・人参)

大根のうま煮(大根 鶏ひき肉 人参) じゃが芋の味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ 人参)

オレンジ



簡単あやっ!

## おはぎ

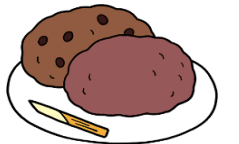
お家でも、簡単におはぎを作ることができます。出来立ての柔らかめのおはぎをぜひ味わってみてください。

<材料>

米 1/2合  
もち米 1/2合  
きな粉 大さじ5  
砂糖 大さじ4  
塩 少々

<つくり方>

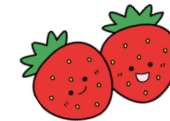
- ① 米ともち米を洗い、炊飯器に入れ1合の水加減で炊く。
- ② きな粉と砂糖と塩を混ぜておく。
- ③ 炊き上がったら、炊飯器の釜の中ですりこぎで軽くつき、食べやすい大きさに丸める。
- ④ ③に②をまぶす。



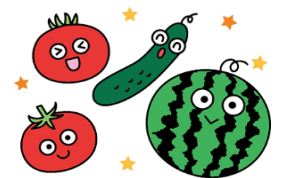
※炊き立ては、熱いので火傷に気を付けましょう。

少しさまし、手に水を付けて丸めるとくっつかずに、丸めることができます。

※きな粉の代わりに、あんこや黒ごまでも美味しくできます。



## 未満児追加食について



リョーユー幼稚園では、未満児追加食を付けて献立を作成していましたが。昨年度、未満児追加食をなくし、主菜、副菜の量を増やし対応した時期がありました。未満児追加食があると、子ども達が苦手とする野菜の量が増えてしまい、食べにくい給食になることもありました。

そこで、5月から未満児追加食を無くし、主菜、副菜の量を増やし、おかわりに対応する事にしました。そうすることで、個人に合った対応がしやすくなるかと思えます。

今までと同じ様に、栄養はしっかり摂れるようにしていきます。御理解の程、よろしくお願いいたします。

