

令和6年



給食だより

もみの木保育園

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。手洗いうがい、バランスのよい食事で抵抗力を高め、元気に過ごしましょう！



減塩に取り組んでいます！



おうちでは塩分控えていますか？

園ではうす味で美味しい給食を作るように心掛けています。

0～2歳は3.0g/日、3～5歳は3.5g/日の基準をもとに、給食とおやつで合わせて1.5g/日を目安に作っています。一般的な保育園だとなかなか1.5gを目指すのは難しいのですが、園では目安に近い塩分量で給食を作っています。

「1日塩分3g」と言われてもどのくらいの見た目なの？と知りたいと思います。

身の回りのもので例えるなら、、、5円玉が1枚3g！になります。(結構少ないですね…)

子どもが塩分を摂りすぎると

*血圧が上昇する *骨粗しょう症のリスクが高まる *肥満 *後年臓器の負担による疾患などがあります。

子どもの頃からの習慣は大人になっても続くので、今日から塩分摂取を減らし元気で健康に過ごせるようにしましょう♪



だしやにんにく、生姜の風味を効かせると少しの塩分でもみんなよく食べてくれます！



子どもたちに大人気☆メロンクッキーのレシピ

《材料～子ども4～5人分～》

ホットケーキMIX	100g
バター	25g
砂糖	20g
溶き卵	1/2個
水	10g
グラニュー糖	適量

※水で生地の固さを調節してください

《作り方》

- ① オーブンは180℃に予熱しておく。
- ② ホットケーキMIXに溶き卵、砂糖、バターを加え混ぜる。
- ③ 生地を適当な大きさに丸め、ナイフでメロンパンのように切れ目を入れます。
- ④ グラニュー糖をふりかけ、予熱しておいたオーブンで7～8分焼いたら出来上がり♪



令和6年
2月

もみの木保育園

食育だより



1月の食育『変身する大豆』

2月3日は節分です。みんなが健康で幸せに過ごせますようにという意味を含めて、悪いものを追い出す日です。悪いもの=『鬼』はどうやって追い出すのでしょうか？
泣き虫鬼・怒りんぼ鬼・やだやだ鬼など・・・皆の中にいる鬼を豆まきで追い出しましょう！

今回の食育は追い出すための『大豆』についてお話をしました。



「大豆はもみの木レンジャー何色？」と聞くと『あか』と元気よく答えてくれました。

変身する大豆クイズをした後は、大豆食品を見たり触ったりしました。大豆食品を表に当てはめる姿が見られました。給食に入っていた大豆食品は見つけれられたかな？！

毎週水曜日

野菜を触ってみよう！ もも組ぶどう組いちご組のお部屋に旬のお野菜がやってきます★



2月の行事食

- | | | |
|-----|----------|-------------------------|
| 2日 | 節分の日 | 青のりポテトビーンズ |
| 14日 | バレンタインデー | チョコケーキ |
| 16日 | 食育の日 | カレーライス、野菜のごまサラダ etc |
| 26日 | お誕生日会 | ハンバーグ、スパサラ etc ・ ポンデリング |

