



# 給食だより



## ご入園・ご進級おめでとうございます

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。

今月は、新しい環境で楽しく食事ができるよう、子ども達が食べやすい献立を取り入れています。また、春の食材を使った献立もあります。

保育施設における食育は、食育の基礎を培うとされています。給食を通して、食に興味を持ち、食を大切にすることを積み重ねていきましょう。

今月の給食目標  
給食に慣れましょう



### ◆ 保育施設の給食 ◆

	離乳食期	3歳未満児	3歳以上児
午前おやつ	ミルク 果物または離乳食用の菓子(離乳完了頃)	牛乳(ミルク) 果物、菓子など	
昼食	月齢に応じたおかゆ、 主菜(乳・豆腐・魚など)、 副菜(野菜類、芋類)	3歳以上児と同じ内容で 80%の量を提供	主菜・副菜・汁物を基本に とした献立
午後おやつ	ミルク 果物または離乳食用の菓子(離乳完了頃)	3歳以上児と同じ内容で 80%の量を提供	牛乳(ミルク) 週2回の手作りおやつや 果物、菓子など

### 作ってみよう!



手作りのゼリーは  
甘さも調節でき、  
子どもにぴったりな  
おやつです。



#### <材料 子ども約5人分>

- 粉寒天 0.5g
- 水 40g
- 砂糖 10g
- 果汁ジュース 25g
- ゼラチン 1g
- 湯ざまし 6g
- みかん缶詰 10g

#### <作り方>

- ① 粉寒天と水を合わせて煮る  
(十分に沸騰させ、粉寒天をしっかり溶かす)
- ② ①に砂糖を加える
- ③ 砂糖が溶けたらジュースを加え、火を止める
- ④ 湯冷ましで溶かしたゼラチンを③に加え、混ぜる
- ⑤ ④の粗熱が取れたらカップ等に移す
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし、みかん缶をトッピングする