



# 給食だより

2024年4月1日発行  
ミアヘルサ保育園ゆらりん白金  
高橋 香おり

## ご入園、ご進級おめでとうございます！



暖かい陽気と共に、新しいクラスでの一年がスタートしました。

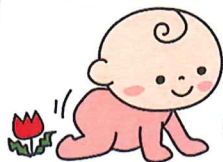
新しく入園されたお子さんは、保育園での環境・生活リズムに慣れるまで少し時間がかかりますが、起床時間、就寝時間、食事の時間などを毎日同じように繰り返すことで、体と気持ちが段々と落ち着いてきます。子どもにあまり無理のないよう、ゆっくりと整えていきましょう。

### 当園の給食について

保育園での給食は、味覚の幅が最も広がる乳幼児期を大切に考えています。五原味（甘味・酸味・苦味・塩味・うま味）が育つように薄味を心掛けおり、旬の食材等いろいろな食材を取り入れるようにしています。また、月に一度の郷土料理・ご当地メニュー、伝統行事に関連したメニューなど、食文化に触れる機会も取り入れています。日々の給食以外でも、「食」に親しんでもらえるよう、クッキングや栽培をはじめ、食具の使い方や食べ物の話などの食育活動も積極的に行っていく予定です。ぜひ楽しみにしててください♪

### 離乳食について

当園の離乳食は、ご家庭で食べたことのある食材を提供します。そのため、離乳食を提供するお子様のいるご家庭へ、お家でも進めやすいよう「食材進行目安表」を配布しています。この進行表を参考に、月齢に合わせて食材をご家庭で試していただき、食べたものにはマーカーでチェックをお願いします。まだ食べていない食材が給食に出る場合は、お声掛けしますので、提供日の前日までにお試しくださいますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。また、昨今の誤嚥事故防止のため、完了食移行後も月齢18ヶ月までのお子様には、りんご・梨は加熱したものを、柿は別な果物に代替して提供いたします。離乳食についてご質問等ございましたら、コドモンや担任を通してでも構いませんので、お気軽に給食室までお尋ねください。



### ごはんがすすむ！

## 納豆そぼろ



#### 材料（幼児1人分）

ひきわり納豆	15g
鶏ひき肉	20g
にんじん	10g
にんにく	0.2g
しょうが	0.2g
ごま油	0.5g
万能ねぎ	2g
しょうゆ	1g
砂糖	0.8g

#### 作り方

- ①にんじん、にんにく、しょうがはみじん切りにする。  
※にんにく、しょうがはチューブでも可。
- ②ごま油で鶏ひき肉、①の野菜を炒める。
- ③火が通ったら、万能ねぎを入れてさっと炒める。
- ④火を止めて、ひきわり納豆としょうゆ、砂糖を入れて混ぜたら完成！



給食では副菜として提供しましたが、ごはんの上のせて「丼」で食べるのもおすすめです♪



納豆を食べて  
免疫力アップ！！