



給食だより

4月号

平成30年4月9日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋 なおみ

ご入園・ご進級おめでとうございます

4月から、みらいこども園で新しい生活が始まりますね。生活リズムが変わってくると思いますので、睡眠、食事、排泄など、お子様の様子を見て整えていきましょう。



みらいこども園の給食は…



お米は胚芽米を使用しています。胚芽米は精米する時に胚芽の部分を残したお米です。ビタミンB1、ビタミンE、食物繊維などが白米より多く含まれています。



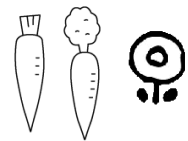
季節ごとの旬の食材を取り入れ、それぞれの四季を感じられるような献立にしています。



切り干し大根やひじき、豆などの乾物やじゃこ、根菜類などを積極的に取り入れて噛みごたえのある献立にしたり、スキムミルクや青菜を使用して、カルシウムを多く摂れるようにしています。



4・5歳児はランチルームで給食をいただきます。
5歳児になるとバイキング形式になります。毎日のお腹の空き具合を自分で考えて盛り付けたり、苦手なものを自分で調節してチャレンジするなど、自分の体や食材のことを考えて食べる力を身に付けていきます。そのために、0歳児から食べることの基本を身に付けたり、食に伴う様々なことを学んでいきます。



玄関に毎日の給食のサンプルを展示しています。降園時にぜひご覧になってください。



こどもの日

5月の行事食で、1歳(みかん組)から5歳児(にじ組)の子どもたちは、柏餅を食べます。量は1/2個程度ですが、ご家庭で経験のないお子さんは試してみたいと思います。

