

きゅうしょくだより

2020年9月
さくらんぼ保育園



今年は厳しい暑さでしたね。お盆期間中は、給食室の床下工事のためお弁当のご協力ありがとうございました。給食室内も衛生的になり、より一層おいしい給食づくりに励んでいます。9月も残暑が続きますが、体も大事にしながらしっかり食べて元気に過ごしましょう！

～・～・～ 7月8月の給食紹介 ～・～・～

7/28 夏まつり給食 焼きそば、フランク



8/7 冷やしサラダうどん、南瓜とジャコの甘辛炒め



8/25 メカジキのごまカツ、なすとピーマンの甘辛炒め



7月8月は新しいメニューを取り入れ、夏の食材もたくさん味わってきました。食べ慣れないメニューは、なかなか食べ進まない様子もありましたが、2回目にはよく食べるようになったり、おかわりするようになってきました。ご家庭でも苦手な食材も積極的に食卓に出すようにして、食べる経験を積み重ねてあげてくださいね。

● 4・5才児 主食量調査を実施しました ●

- ・4才児：平均 98g (最少数量 65g 最大数量 158g)
- ・5才児：平均 93g (最少数量 29g 最大数量 130g)



園では 100～110g を目安にしています。食べる量には個人差があり、子どもの体格や食欲、その日の副菜(おかず)によっても違います。少な目の子は、全部食べ切れたという満足感を味わいながら、少しずつ量を増やしていけると良いですね。多すぎる子は、主食の量を減らして副菜も含めてバランスよく食べられると良いですね。

ちなみに…… 1～2才児：80g程度 3才児：100g程度 を目安にしています。参考にしてみてください。