

2024年5月1日

もいもい げんき



保育園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分に注意しながら体調管理に気を付けていきましょう。

2024年度 向陽台保育園栄養基準量 が決まりました

	3~5 歳児	1~2 歳児
エネルギー	586Kcal	480Kcal
たんぱく質	21.5 g	17.5 g
脂質	15.9 g	12.8 g
炭水化物	86.0 g	69.3 g
カルシウム	259 mg	212 mg
鉄	2.4 mg	2.3 mg
ビタミン A	203 μ g RE	187 μ g RE
ビタミン B ₁	0.32mg	0,25mg
ビタミン B ₂	0,36mg	0.28mg
ビタミン C	18.9mg	17.5mg
食物繊維	4.0g	3.3g
塩分	1.9g 未満	1.7g 未満



今年も子どもたちの体格、運動量、食事の様子などを考慮し、栄養基準量を決めました。

4月の体重・身長を基準に検討をしています。

1日の栄養のうち、幼児は45%、乳児は50%を保育園で摂ります。



4月の子供たちの様子

新しい環境で、ドキドキと不安で過ごしているようです。でもたくさんの遊びや、お友達、先生やお昼ごはんなど、様々な体験をして、楽しそうに表情が変わってきています。

乳児さんは、保育園の給食やおやつにも少しずつ慣れてきて、園庭を見ながら、おやつを楽しんだり少し余裕が出てきている様子です！幼児さんたちも、新しいお友達を迎えて、楽しい雰囲気です。



5月旬の食材

アスパラ・たけのこ・新ごぼう・わらび・ぜんまい・ふき・いちご・たけのこが土から顔を覗かせる季節になりました！たけのこは、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます！旬の味を味わってみましょう！

5月のお誕生日会メニュー

フレッチェン、チキンソテー(トマトソース)、

キャベツとコーンのフレンチサラダ、星形人参

カラフルスープ

おやつは抹茶のこいのぼりケーキです 🍷



5月の献立より～マセドリアンサラダのレシピ(大人二人分)



じゃがいも	2個
人参	1/2本
きゅうり	1/2本
チーズ	(切れてるチーズ) 1/3箱

全て 1cm 角に切る



酢	30ml(大さじ2)
砂糖	20g
塩こしょう	少々
サラダ油	30ml

合わせて混ぜておく

 作り方 

1. じゃがいも、人参、きゅうりを茹でる。
2. 調味料を入れて混ぜる。
3. チーズをいれて混ぜる。
4. 完成★

保育園ではカレーやハヤシライスの時に副菜として提供しています。

チーズが入っているので子供から大人まで食べやすいサラダです。

おうちでもメニューに困ったときに作ってみてください♪

