

# 4月 給食だより

## ご入園、ご進級おめでとうございます！

希望いっぱいの新年度がスタートします。この時期の子ども達は新しい環境の中でいつもより疲れやすく、体調を崩しやすくなっています。ご家庭では早めに休ませ、十分に睡眠をとるように心がけましょう。また、元気に楽しく過ごせるよう朝ごはんはしっかりと食べましょう。



## 旭川あかしあ認定こども園の給食は・・・

- 米・・・北海道産のお米を使用しています。  
雑穀米、押し麦、ふりかけご飯など、いずれかを取り入れています。
- パン・・・ベーカリーショップの手作りパン（ごまパン、レーズンパン、バターロール）を使用しています。
- 麺・・・ラーメンは豚骨、鶏ガラから出汁をとっています。  
うどんは昆布、煮干しから出汁をとっています。  
土曜日以外にも月一回平日にも麺のメニューを取り入れています。
- 汁物・・・煮干しや削り節で出汁をとり、塩分濃度計で0.7%の薄味に仕上げています。  
味噌は栄養強化味噌（ビタミンA、B1、B2、鉄分、カルシウムを強化した味噌）を使用しています。
- おやつ・・・米粉を使用したメニューや昔ながらのメニューなどを取り入れながら、こどもたちの喜ぶ、手作りおやつを心がけています。
- 弁当箱の日・・・月に一回程度こども園のお弁当箱に給食を入れて、園庭やホールなどでいつもとは違った環境で楽しく食事をする機会を取り入れています。
- 麦茶・・・水分補給の為、毎日給食時に提供しています。

## 給食の栄養量（目安）

- \* 1～2歳児・・・昼食と午前、午後のおやつで1日の目標量の50%程度
- \* 3～5歳児・・・昼食と午後のおやつで1日の目標量の50%程度

