



# 給食だより

令和7年 2月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室

## 進級の準備を始めましょう

年が明けてから幼稚園ではインフルエンザや溶連菌などでなかなか全員集合とはなりません。登園している子ども達は風揚げやなわとびをしたり、元気に過ごしています。

特にきりん組やうさぎ組さんは、今月のなわとび大会に向けて頑張っている練習をしていて、跳んだ回数を書いてある手の甲を見せてくれます。りす組さんは毎日ほとんど完食出来るようになり、声かけしなくても食事マナーを守れています。

こりす組さんは制服に腕を通してみたり、家庭からお箸を持ってきて、自分で一生懸命食べています。

補助箸だったり普通のこども箸だったり様々ですが、びっくりするくらい上手に使う子もいます。

ひよこ組さんは自分でシューズを履いて、椅子に座っています。手掴みもたまに出ますが、頑張っているスプーン・フォークを使っています。つぼみ組さんはびっくりするくらい食べる時があったり、野菜好きな子もいます。



## おやつの大変な役割

幼児期のこどもの胃はまだ小さいため、3回の食事では必要な量を取りきれません。その為、こどものおやつは足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

何がいいの？

### おやつの内容

おやつは、3回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補うための物なので、市販の菓子とは限りません。ご飯やパン、牛乳、乳製品や野菜、果物などの素材の味を生かしたものが望ましいでしょう。身近な食材で簡単に用意できるおやつがたくさんあります。

#### ご飯やパン、芋 などを使った おやつ

ミニおにぎり  
ジャムサンド  
ふかし芋

炭水化物を多く含んでい  
こエネルギーのも  
になります。

#### 牛乳・乳製品や 小魚などを使った おやつ

牛乳  
チーズ  
ごまいりこ

カルシウムを多く含ん  
でいて、骨や歯をつく  
るもとになります。

#### 野菜や果物などを 使ったおやつ

南瓜のきんとん  
りんご  
野菜スティック

ビタミンや食物繊維を多  
く含んでいて、体の調子  
もとになります。



## 鬼は外！福は内！



2月3日は節分です。節分の豆まきには炒った大豆を良く使います。大豆は良質なタンパク質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。たんぱく質やミネラルは体作りの材料になります。ビタミンB群は代謝を高めて体温の維持、細胞の新陳代謝を助けます。園では2月3日の給食で大豆を使った切干大根と大豆の煮物を提供します。

2/21 (金) のきりん組のバス遠足の日に、りす組のクラスクッキングを行います。エプロンやバンダナなど忘れずに持ってきてください。何を作るかは、お楽しみに！