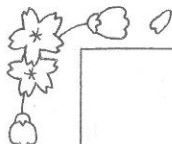


保育所の食事の内容をお知らせするため、毎月、給食だよりをお届けします。

「きょうのお昼ごはん、どんなだった？」 「どんなおやつを食べた？」と、話題にしていればと思います。

「きょうの給食」は見本を展示しています。お帰りの際にご覧になってください。

また、「これ、どうやって作るの？」という質問もお気軽にどうぞ。レシピ等でお知らせすることができます。



	離乳食				普通食	
	5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月頃	桃組まで	黄・青・白組
10時				間食	間食	
昼	離乳食				昼食	昼食
15時	果物	離乳食			間食	間食



★ 保育所の食事は、こんなことに気をつけています ★



おいしいぞう

👀👀 うす味でおいしい給食

幼児期は、食生活の基礎ができていく大切な時期です。自然の食品がもっている本来の味を知らせ、うす味でもおいしいと感じられる味覚を育てていきたいと思ひます。

👀👀 偏らずいろいろな食品を使用

できるだけ旬のものを取り入れながら、幅広くいろいろな食品を使うようにしています。

👀👀 ごはん食中心の献立

昼食は、基本は毎日ごはん食です。

ごはんを中心として主菜、副菜、汁物をそろえる日本型食事は、季節の食材を取り入れることができ、自然と栄養のバランスがとりやすくなります。



👀👀 材料選びについて

加工品は、食品添加物の少ない材料を選び、生の野菜や果物は、国内産を優先して使用するなど新鮮で良質な材料を選ぶように心がけています。

いただきますー!!



👀👀 安全のための調理について

食中毒予防のために加熱献立にし、できるだけ食べる直前に配膳しています。



ごちそうさま!!

○また、しっかり噛めるようにかみかみメニューも折々に入れてあります。



箕面市の食育について

市では、次の『3つのアクション』を中心に食育をすすめています。

- ①「朝食宣言！」毎日食べます「朝ごはん」 *みんなで取り組む、この『3つのアクション』
- ②「食は健康！」野菜たっぷり「バランスごはん」 についても掲載していきます。
- ③「お米習慣！」旬と味わう「お米のごはん」