



食育だより

令和4年4月 長野市保育・幼稚園課



入園・進級おめでとうございます。

園では、給食を通して健全な心と身体の成長を支え、望ましい食生活習慣の形成が図れるよう、努めてまいります。

また、子どもたちの食への意欲・関心を高め、「食を営む力」の基礎を培うために、様々な活動を行っていきます。ご理解とご協力をお願いいたします。



§ 園の給食提供について

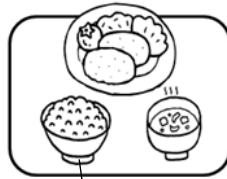
午前おやつ

3歳未満児のみ

※ 0歳児
月齢に応じて、
ミルクや離乳食



昼食



午後おやつ



※幼稚園（1号認定）の
園児は、通常の場合、提
供はありません

3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。

ご飯：100～140g（目安：年少児 約110g）

パンの場合は、食パン（6枚切り1枚）又は ロールパン（小2個）給食は、ご飯に合うように献立をたてているので、『ご飯』の持参をおすすめします。ご飯は当日の朝に炊いたものを清潔な容器に詰めて持参してください。



毎日、昼食と午後のおやつをサンプルケースに展示しています。

お子さんが食べる1食分の目安量や食事内容の参考にご覧ください。



* 給食のレシピが知りたいときは、園にお尋ねください

長野市のホームページにも掲載しています §長野市保育・幼稚園課>公立保育園・認定こども園の食事>給食レシピ集

§ 安心・安全な給食提供について

*できるだけ県内産の食材を使用し、地産地消を心がけています。

*給食で使用する食器は、子どもにあった素材・形状のものを使用し、安全性に配慮しています。



《4月の献立紹介》 野菜ラーメンスープ



材 料	分量(4人分)	作 り 方
中華めん	80g	① 中華めんはサッとゆでて水気を切り、ごま油をからめる。 ② 野菜は食べやすい大きさをそろえて切る。 ③ 鍋に水を入れ、にんじん・きゃべつ・もやし・たまねぎを煮る。さらに、にらを加えて火が通ったら、がらスープ・食塩・しょうゆを加えて調味する。 ④ ③に①を加え、煮立たせたら火を止める。
ごま油	適量	
にんじん	30g	
きゃべつ	60g	
もやし	40g	
たまねぎ	40g	
にら	20g	
がらスープ	小さじ1	
食塩	少々	
しょうゆ	小さじ1強	



*生活習慣病予防のために年に2回栄養相談を実施しています。より良い生活習慣を身につけ適正体重を維持できるよう、今の生活リズムや食事内容の振り返りを行います。（年に2回4月・10月の計測結果をもとに実施しています）