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のスタートです。この時期の子どもたちはこれまでと少し違った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。ご家庭では夜は早めに休ませ、十分に睡眠をとるように心がけましょう。また、昼間に元気に楽しく過ごせるように、朝ごはんはしっかりと食べて登園できるようご協力をお願いします。

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。
ひと月に雑穀米、押麦、混ぜご飯、ふりかけごはん等を取り入れています。

◎　**パ　ン**　・・・ベーカリーショップ（みらい）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、煮干し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。
基本土曜日が麺のメニューですが、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 0.7%のうす味に仕上げています。
みそは栄養強化味噌（ビタミンＡ，B_1、B_2、鉄分、カルシウムを強化したみそ）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を取り入れながら子どもたちの喜ぶ手作りおやつを心がけています。

◎**お弁当箱の日**・・・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多くしています。

◎　**麦　茶**　・・・水分補給のため、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**