

給食だより 5月



令和6年5月1日
狭山市保育幼稚園課

木々の緑がひとときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節になりました。

入園、進級してから1か月。4月頃の不安な気持ちや緊張もほぐれ、少しずつ新しい生活に慣れてきたころだと思います。安心して保育所生活が送れるようになった半面、疲れも出やすくなるため、けがや病気になりやすいものです。食事と休養をしっかりとって元気に毎日を過ごしましょう。

また給食を通して、食事は楽しくて体にも心にもおいしいものと感じ、「食べよう!」「食べてみたい!」と思ってくれるようにと願っています。



第3次狭山市食育推進計画を策定しました

狭山市では、令和6年度から令和17年度の12年間を計画期間として、4つの計画が一体となった「第4次健康日本21狭山市計画・第3次狭山市食育推進計画・狭山市歯科口腔保健推進計画・第2次狭山市自殺対策計画」を策定しました。

保育所の給食においても本計画に沿って取り組んでいきます。今後、給食だよりでも紹介していきますので、お子様のすこやかな成長の一助になることを願っています。

(狭山市公式ホームページ)

第4次健康日本21狭山市計画・第3次狭山市食育推進計画・狭山市歯科口腔保健推進計画・第2次狭山市自殺対策計画

<https://www.city.sayama.saitama.jp/shisei/shisaku/kosodatekyouiku/4kenko21.files/dai4jikeikaku.pdf>

《5月の献立紹介》 **かじきのみそ漬け焼き** (9・23日)

材料	大人2人・幼児2人分
かじき	200g
おろししょうが	少々
みそ	大さじ2弱
みりん	小さじ1と2/3
油	小さじ1

作り方

- ① しょうが、みそ、みりんを混ぜ合わせる。
- ② かじきの両面に①のたれを塗る。
- ③ フライパンに油を入れ、中火～弱火で焼く。

◎ジッパー付きポリ袋を利用し、前日に①②の工程を行っておくと時短になります。

◎鮭やたらなど、他の魚でもおいしくできます。

