



給食だより 4月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

新しい年度がスタートしました。入園、進級おめでとうございます。
子どもたちが楽しみに登園してもらえるように心を込めて今年度も給食を作っていきます。
給食だよりでは毎月の食育紹介、子どもたちの食育時の様子、月に一度の特別献立レシピ、
人気メニュー等を紹介しています。



<献立や行事食について>

味付けは薄味、だしは「いりこ・昆布・かつお節」からとり、食材本来の味を大切に調理しています。
旬の食材を取り入れ、四季を感じられるような献立にしています。行事食では鏡開きのぜんざい・七草
粥・節分の巻き寿司等を取り入れ、日本特有の文化を伝えています。その他にも、昨年度は月に1回、
世界の味めぐりと題し旅行した気分になれる**海外の料理**を楽しんでもらいました。

<毎日飲むお茶はどんなの？>

一年中ほうじ茶を使用しています。ほうじ茶は色々あるお茶の中で
1番カフェインの含有量が少ないので、小さな子どもたちでも安心して飲めるお茶です。



<どんな食器をつかっているの？>

食器は割れにくい強化磁器食器を使用しています。手の大きさや持つ力を考慮し、歳児毎にお皿を
変えて食事をしています。3歳児からは、自分で食器を持ち食べる力を育むため、茶碗＋主菜皿＋副
菜皿＋汁椀 or 片手マグを使用しています。



<食の安全性・3時のおやつについて>

給食の食材は国内産にこだわり、子どもたちの身体に良いものを提供できるように、
信頼できるお店から仕入れています。おやつは火曜日と土曜日を除き、手作りおやつを提供しています。
パンを使ったものやゼリー・クッキー・パウンドケーキ等です。使用する材料は、ゼリーにはイナアガーと
いう植物性で自然由来の凝固剤を使っています。また、トランス脂肪酸の多いマーガリンは使用せず、
バターを使用しています。ホットケーキミックス・ベーキングパウダーはアルミフリーのものを使用してい
ますので、ご安心ください。市販のお菓子は、合成着色料・合成保存料・化学調味料などを使用せず
に作られている健康志向菓子の株式会社マインドフーズのものを使用しています。

<食育・栽培・クッキング>

各クラス年齢に合わせ、食材に触れたり、栽培収穫・クッキングを行ったりしています。
子どもたち自身が育てた野菜を収穫し、調理することで、食材や料理に興味をもち、食べる楽しさを感じ
てくれています。また3～5歳児クラスには、月に1回、給食を食べる前に食育の時間を設けています。
食を身近な事として親しみを持って学んでいけるよう、旬の食材や日本の行事食などのお話をしていま
す。

給食室から

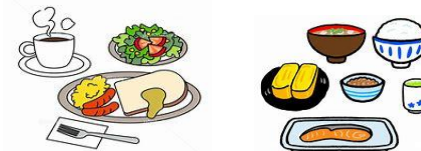
近年は食育や料理について関心の高いご家庭が多く、毎日子どもたちが食べる給食もどんなものか
興味のある方もたくさんおられます。保育園の給食は子どもたちが食べやすいように食材の固さや量を
工夫し、食物アレルギーの有無についてなど細やかな配慮をして提供していきます。
お迎えの際に展示写真を見てくださいね。食育では、食についての興味関心がたくさん持てるように関
わっていき、食べ物の大切さや食べる楽しさを伝えていきます。毎月食育のテーマを決めており、給食
だよりにも載せています。
気になった給食のレシピなど、食に関することはいつでも気軽にご相談ください。

<4月の食育>

『朝ごはんを食べて元気になろう!』です。
新しい環境、新しいお友達と元気いっぱい園生活を送るために、しっかり朝ごはんを食べましょう!

*朝にご飯を食べるメリット!

- 生活リズムが整う。
- 脳を活性化させ集中力を高める。
- 排便習慣が整う。



*朝ごはんを食べるとどんな効果がある?

朝ごはんは炭水化物とたんぱく質などを摂取することで、体は体温を上げようとして体内のリズムを
整えたりしてくれます。これによって、勉強や仕事の効率が upします。また、しっかりと朝ごはんを食べ
ることで、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意をうながします。

<郷土料理>

今月より郷土料理が献立に登場です! 4月は愛媛県、ひじき飯、こくしょうになります。楽しみ
にしてくださいね。



こくしょうとは、みそ汁風の煮物になります。
子どもたちには、食べやすい献立になっ
ています。レシピを玄関「食育コーナー」に
置いています。ご自由にお持ちくださいね。
アレンジなども楽しんでください。