



令和8年度 給食便り 4月

幼保連携型認定こども園

歌敷山保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友達を迎え、新年度がスタートする4月になりました。今年度も、日々成長していく子ども達を「食」の面からサポートするために、安心・安全・そして美味しい給食を提供していきます。

今月の給食便りは「保育園の給食・おやつ」についてご紹介します。



<献立や行事食について>

味付けはうす味、だしは「いりこ・昆布・かつお節」からとり、食材の味を大切に調理しています。四季を感じられるよう、旬の食材を取り入れた献立にしています。週に1回、白米ではなく栄養価の高い7分つき米を取り入れ、しっかり噛む習慣を身に付けていきます。行事食では、七草粥・節分の巻き寿司・冬至の南瓜料理などを取り入れ、日本の大切な文化を伝えていきます。その他にも、昨年度は月に1回、世界の料理の日をもうけ、スペイン料理ではパエリア、マレーシア料理ではナシゴレン、ハワイ料理ではスパム風おにぎりなどを楽しみました。本年度は日本の郷土料理を作ります。

<毎日飲むお茶について>

1年中ほうじ茶を使用しています。ほうじ茶はお茶の中でもカフェインの含有量が少ないので、小さなお子さんでも安心して飲むことができます。



<食器について>

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、0歳から2歳児用と3歳から5歳児用のお皿を変え、食事をしています。3歳児からは、自分で食器を持って食べる力をつける為、茶碗+主菜皿+副菜皿+お椀または片手マグを使用しています。



<3時のおやつについて>

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・ゼリー・おにぎり・クッキー・蒸しパン・焼きそば・パウンドケーキなど) おやつに使用する材料は、トランス脂肪酸の多いマーガリンではなく、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。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「株式会社サンコー」のものを使用しています。



<食の安全性について>

- 米・・・神戸産キヌヒカリの減農薬のお米・7分つき米を「神戸米っこ物語」から納品
- パン・・・ヒシヤ食品から納品
- 野菜・・・担英未来(垂水市内の八百屋)から納品
- 肉・・・ミートショップあとべ(垂水市内の肉屋)から納品
- 魚・・・(株)泉平から納品
- 牛乳・・・舞子ミルクセンター・コープこうべから納品



<食育・栽培・クッキングについて>

各クラス年齢に合わせて、食材に触れたり、栽培・収穫・クッキングを行っています。

2歳児クラスは翌日の食材に触れ、食材の名前や形、どんな料理になるかを学びます。

3～5歳児クラスは月に1回、食育の時間を設けて、季節の食材や行事食など「食」に関することを学びます。また、お当番さんは給食を食べる前に、給食のお味見をしたり、食材が赤・黄・緑のどのグループに当てはまるか、体に入るとどんな働きをするのかを考えます。

クッキングでは、自分達で育て、収穫した野菜を調理することで、食に興味をもち、食べる楽しさを感じてくれています。また、苦手な野菜も食べられるようになった子もいます。

<調理室からのコメント>

保育園の給食では、成長期である子ども達の体や脳の発達を促すために、栄養バランスが良く、美味しい献立を考えています。お友達と一緒に食べる給食やおやつが、保育園生活の中での楽しい時間の1つになってもらえたら嬉しいです。

4月の食育では、食べ物の栄養の働きを赤・黄・緑のグループに分け、バランスのよい食事の大切さを伝えます。



☆4月の日本の料理☆

今月は「長崎県」です

<メニュー>

- ・ちゃんぽん麺
- ・玉子焼き
- ・ブロッコリーのごま和え

