



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

新年度がスタートしました。入園、進級おめでとございます。
子ども達が給食を楽しみに登園できるように心を込めて給食やおやつを作っていきます。
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、いろいろな都道府県の郷土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一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物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、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。子ども達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、いろいろな食材の話や体の話、日本の行事食などの話をしています。

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、毎日子ども達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達が食べやすいように食材の固さや量を工夫しており、特に離乳食はお子様の発育状態に合わせ、細やかな対応をしています。また、食物アレルギーについても、主治医の指示に従い適切に提供して行きます。

お迎えの際には玄関の給食展示写真も見てくださいね。
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>

『好き嫌いなく何でも食べよう』です。

私達は食べ物食べて丈夫な体を作り、元気に活動するためのエネルギーを得ています。食べ物は体の中での栄養の働きによって3つのグループに分けることができます。好き嫌いせず、色々な食べ物を食べるように心がけましょう。



<郷土料理>

今年度も日本各地の郷土料理を紹介します。料理の作り方だけでなく、その地方(県)がどこにあるのかわかるように、「いちごの部屋」には日本地図を用意し、場所も紹介しています。



今月の郷土料理は「あぶらげごはん」(福井県)です。あぶらげごはんは刻んだ油揚げをご飯に混ぜたシンプルな炊き込みごはんです。