



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、進級おめでとうございます。

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、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「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。今年度は絵本の料理をします。

<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1週間のうち平日1回と土曜日を除き、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に作られている健康志向菓子の株式会社ヨシカワ商事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いきます。

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>

今月のテーマは『朝ごはんを食べよう』です。

朝ごはんには、大切な役割があります。穀類や芋類などに多く含まれる炭水化物(糖質)は体内で消化、吸収されてブドウ糖に分解され、体を動かすためのエネルギー源になります。また、ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。朝ごはんを食べると胃や腸が動き、体のいろいろな細胞が活動を始めて、寝ている間に下がっていた体温が上がります。そして、腸の働きが高まることで、うんちがたくなります。朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんは手軽にバランスよく！！

朝ごはんは、パンやごはんの主食だけでなく、いろいろな食品でバランスよく栄養をとりたいものです。朝の慌ただしい時間の中で手軽に用意するには、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用すると便利です。

そのまま食べられるもの…ヨーグルト、納豆、缶詰、バナナなどの果物
温めれば食べられるもの…冷凍食品、前日の残り物など
下ごしらえがされているもの…冷凍野菜、カット野菜、茹で野菜など



<絵本の料理>

今年度は絵本の料理を紹介します。絵本に出てくる料理は、子どもの想像力をかき立て、食への興味を育む魅力的なテーマです。私たち調理も美味しそうな料理を、再現できるように頑張ります！！



今月の絵本料理は「しろくまちゃんのホットケーキ」です。保育園では小麦粉・砂糖・卵・牛乳・ベーキングパウダー・塩を使って作ります。