



春の給食だより



R6. 4



ご入園・ご進級おめでとうございます



新年度がスタートしました。4月は新入園児にとっても進級園児にとっても新しい生活の始まりです。しっかり遊んで、しっかり食べて丈夫な身体づくりをしていきましょう。今年も衛生管理を徹底し、安心安全な給食づくりに励みたいと思います。また、毎日の給食を通して子どもたちが食に興味を持ってくれるよう工夫していきたいと思います。よろしくお願いたします。

蓮昌寺保育園の給食について

乳幼児期は子どもの心と体が大きく成長し、食習慣の基礎が作られる大切な時期です。保育園の給食は、子どもの成長に合わせた栄養をとることはもちろん、楽しい食事の雰囲気を通して食を楽しみ、大切にすることを育てる食育も重視しています。



☆献立は2週間の繰り返し献立です

(1回目食べられなかったものでも2回目は頑張ろうなど、食材や味に慣れてもらうというねらいがあります)

☆週に2回は魚料理が入ります。

☆煮物、和えものは具沢山の野菜をたくさん摂れるようにしています。

☆季節の野菜、果物など旬のものを取り入れるようにしています。

☆手作りを心がけ、調理加工品を使用しないようにしています。人気メニューのコロケやハンバーグも給食室で手作りしています。

☆みそ汁、すまし汁にはかつお節と昆布から煮出しただしを使用し、素材本来の味を感じられるようにしています。

☆毎月のお楽しみ給食の日には、その月に合った旬の食材を使い、飾りつけを工夫して少し特別なメニューを提供します。

給食の展示をしています



園の入り口に見本を展示していますので、子どもたちが園の給食でどんなものを食べているか、どのくらいの量食べているか、ぜひ参考にしてみてください。

「今日は何を食べたのかな?」「おいしかった?」と声をかけてあげることでも、食への関心が高まります。お家でも食べ物のお話をたくさんしてみてください。また、旬の食材について・食育について・給食のおすすめレシピなどなど食に関わるいろいろな情報も掲示しています。

4つのおさらの取り組み

4つのおさらとは…

日本人の食事は、「主食」「汁」「主菜」「副菜」からなる献立が基本とされています。その理由は、この4つがそろえば食事の栄養バランスが整うためです。

子どもが見て理解しやすいよう、「主食=きいろのおさら」「汁=しろのおさら」「主菜=あかのおさら」「副菜=みどりのおさら」の4色に分けて示したものです。

みどりのおさら

野菜・果物・陸産・きのこを使った、ビタミンを多く含む料理。

あかのおさら

肉・魚・豆・卵などを使った、血液や筋肉となるたんぱく質を多く含む料理。

きいろのおさら

ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。

しろのおさら

かつお節や昆布など、旨味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます



れもん組になると、4つのおさらのランチョンマットを自分で作ってみたい、給食を4つの食器に分けてバイキングし、自分のランチョンマットの上に置いて実際に4つのおさらがそろっていることを確認して子どもたち自身がバランスのよい食事を意識することができるような活動をしています。