

給食&食育だより

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいります。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



給食が始まります

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、イベントに合わせた献立や、給食室がガラス張り、給食を作る光景が見れるなど、子どもたちが食に興味を持てるように日々工夫しています。

保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者と協力して進めていきたいと思っています。



バランスのよい食事を(一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

朝食を抜くと、脳に十分なブドウ糖が供給されず、脳の働きが弱くなり、集中力の低下。生活習慣病が発症するリスクが高くなる。太りやすくなる。などがあげられています。



食育ってどんなこと?

食育とは、さまざまな体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

- ### 〈食育で目指す子どもの姿〉
- お腹がすくリズムの持てる子ども
 - 食べたいもの、好きなものが増える子ども
 - 一緒に食べたい人がいる子ども
 - 食事づくり、準備にかかわる子ども
 - 食べものを話題にする子ども

お家で出来る1年間の食育目標

0. 1歳児…「食べたい」という意欲を持つ
自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

2歳児…基本的な食べ方を身につける
食べ方を身につける時期です。食事の挨拶や、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。

3歳児…楽しく味わって食べる
食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。

4歳児…好き嫌いをせずに食べる
自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。

5歳児…食事の大切さやマナーがわかる
食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなどを心がけましょう。

放射性物質検査について

3月20日(水)に使用した「北海道産 じゃが芋」「北海道産 たまねぎ」に放射性セシウムは検出されませんでしたので、お知らせいたします。

卒園・進級お祝い献立

お赤飯・鶏のから揚げ
切り干し大根のごま酢和え
五目汁・さくらゼリー

お赤飯は好き嫌いが分かれるみたいで、残している子が、意外に多かったです。甘いのがダメなのかな?

給食室の中を紹介!

旬の食材

新たまねぎ
春キャベツ
たらの芽
うど
たけのこ
かぶ
ごぼう
わかめ
もずく
いちご
しらす
めばる
にしん

※冬の間にエネルギーを蓄えた、「芽」や「根」には栄養がいっぱい!

↑ 給食室から見る外の風景

↑ ガラス張り越しから見る給食室