



給食室より

ご入園・ご進級おめでとうございます。期待がふくらむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食づくりを目指します。子どもたちが早く園生活に慣れ、お友だちとの食事の時間が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。今年度もよろしくお願いいたします。

新年度に際し、給食室からのお願いが3点あります。

①毎月配布している献立表を必ずご確認ください。お子様が今まで食べたことのない食材がありましたら、アレルギー等の発症がないよう事前にご自宅で何度かお試し下さるようお願い致します。

② 新たにアレルギー反応が起きた食材がありましたら速やかに病院で検査を受けて下さい。その際には職員にもお知らせ下さい。

③給食に関するご意見・ご感想や作り方、食事のお悩みや気になる事がありましたら、給食室にお気軽にお声がけ下さい。担任や連絡帳を通してのご相談でも構いません。専門職として少しでもお力になればと思っております。



給食ではいろいろなおいしさを伝えます

人間の舌には、味覚という味を感じる細胞がたくさん存在します。味覚に味物質が触れる事で起こる感覚が“味覚”です。

食べ物のおいしさは多くの要素で構成されていて、なかでも味の基本になるのが甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五原味(基本味)です。

乳幼児期の子ども達は、毎食五感をフル稼働しながら、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの食経験を積み重ねていく中で健康的な食べ物を「おいしい」と感じる事が出来る、正しい味覚と嗜好を獲得していきます。

味覚が発達する大切な時期に関わる事の責任を感じながら、味はもちろんのこと、食事の楽しさや食体験などからたくさんのおいしさを伝えられる給食づくりを心掛けていきます。

～伝えたいいろいろなおいしさ～

①バランスの良い食事のおいしさ

②旬の食材のおいしさ

③外でたくさん身体を動かした後に、空腹を感じて食べることのおいしさ

④安全・安心のおいしさ

⑤食べ物を作る人に感謝する気持ちから生まれるおいしさ

朝ごはんを食べよう

朝ご飯を食べると身体にいい事がたくさんあります。また、子どもは1回にたくさんの量を食べられないので3食食べる事で食品数が増え、自然と栄養バランスが整います。

①脳が活発になり、集中力UP

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べるとエネルギーを補わないと脳に栄養がいかず、ぼーっとしてしまいます。

②体温を上げ、1日元気に過ごせる身体に

寝ている間に下がった体温が上がり、1日元気に過ごせます。

③排便がスムーズに

腸が刺激されて排便を促してくれます。

△おすすめのおにぎりレシピ△(幼児3人分)

小松菜としらすのおにぎり

- | | | |
|------|------|-------------------|
| ・ごはん | 300g | ①フライパンにごま油をひき、小松菜 |
| ・小松菜 | 2束 | しらすの順で炒める。 |
| ・しらす | 15g | ②醤油で味付けをして、ごはん |
| ・ごま油 | 小さじ1 | 混ぜ込む |
| ・醤油 | 小さじ1 | ③おにぎりにしたら完成 |
- しらすの他にも鮭やツナもおすすめです

～スムーズに朝ごはんを食べるには？～

①早寝早起きをしよう

時間に余裕が持てるように朝ごはんの30分前には起きましょう。机を拭いたり食器を並べたりなど簡単なお手伝いをすると、体も目覚め、食欲がわいてきます。

②汁物は具沢山に

朝からたくさんのおかずを作り、それを食べてもらうのは難しいですね。汁物を具沢山にすると、煮る事でかさが減り、食品数は増えるのでおすすめです。

③食べやすい工夫を

一口大にしてあげたり、ごはんはおにぎりにするなど食べやすくしてあげましょう。ワンプレートにするのも見た目楽しく、洗い物も減るので良いと思います。



そぼろいりおにぎり

- | | | |
|------|------|----------------------|
| ・ごはん | 300g | ①フライパンに分量外の油をひき、鶏挽肉に |
| ・鶏挽肉 | 100g | 火が通るまで炒める。 |
| ・醤油 | 小さじ1 | ②醤油とさとうを加えてさらに炒め、 |
| ・さとう | 小さじ1 | ごはん混ぜ合わせる。 |
| | | ③おにぎりにして完成 |



3月のお誕生日会



お昼

- ・ごはん
- ・鮭のピザ焼
- ・白菜サラダ
- ・さつま芋のレモン煮
- ・野菜スープ
- ・バナナ

おやつ

- ・コロコロアメリカンドッグ

今年度最後のお誕生日会は、ロケットと月、星を模した盛り付けでした。様子を見に行くと「ロケットおいしかった」と鮭のピザ焼が乗っていた空の紙カップを笑顔で見せてくれました。

白菜サラダは少し苦手な子もいましたが、他のおかずはとても人気でした。

おやつのコロコロアメリカンドッグも人気で、よく食べていました。おかわりもたくさんしてくれて、嬉しかったです。

