



給食だより 4月号

平成 28 年度

すいこう認定こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度を迎えて、子どもたちは新しいお友だちとの出会いに胸を膨らませていることと思います。心も体もすくすくと健やかに成長できるよう、四季折々の食材を取り入れながら、子どもたちが「給食が楽しみ」と思えるような、安全でおいしい給食を作っていきたいと思っています。



<保育園の給食について>

毎日の食事は、大人だけでなく、成長期の子どもにとっても、大切になります。保育園の給食では、子どもたちに一日に必要な栄養量のうち、昼食でおおむね1/3を目安とし、おやつでは、発育・発達状況に応じて10～20%程度摂れるようにしています。その他にも、毎日、次のことを考慮して給食を作っています。

健やかな発達と健康のために

調理方法を工夫し、バランスのとれた食事をとることで『生きる力』の基礎を養います。

豊かな心を育てるために

いろいろな食べ物を通して、味わうことやおうこと・彩りを見ることなどの『感性』を育てます。

感謝の気持ちを持てるように

食体験を通して、命をいただいていることを知り、食べ物や料理を作ってくれた人へ『感謝』の気持ちを持てるようにしています。

社会性を養うために

給食を通して、友だちとの『会話』や『マナーの基礎』などを身につけていき、さらには家庭や地域社会の食生活の改善をはかります。

<食材について>

旬の食材や産地を厳選した、鮮度の良い、安心・安全な食材を使用することを心がけています。また、行事食・郷土料理やクッキング保育などを通して、子どもたちに色んな食体験ができるようにしています。

なお、食物アレルギー児には医者の指示書に基づいた対応や、体調不良の子どもには症状に合った給食を提供しています。

<食事のマナーについて>

食事のマナーをきちんと身につけることは、家族やお友達と一緒に楽しんで食事をするために大切なことであり、生きていくための基礎が培われます。食事のマナーについてチェックしてみましょう。



- 食前、食後のあいさつがきちんとできる。
- 姿勢良く食べられる。
- 口の中に食べ物があるときはおしゃべりをしない。
- ひじをついて食べない。
- スプーンやお箸を正しく持って食べられる。
- お茶碗を持って食べられる。



いただきます

「肉や魚、野菜などの生命をいただく」ということから、食べることへの感謝の気持ちが込められた言葉です。

ごちそうさま

料理を作ってくれた人や『ご馳走様』の文字のように、食材を求めて走りまわった人への感謝の気持ちを込めた言葉です。



子どもは大人の姿を見て成長しています。毎日一緒に食事をしている大人の食べる姿から子どもは食事のマナーを少しずつ学んでいきます。

親子一緒に食事のマナーについて確認をしてみたいはかがでしょうか？

家庭で作られた食事には、体だけでなく「心」を育てるのに欠かせない「家族の愛情」という大切な栄養が込められています。

家族そろって食事をする時には、保育園での様子やお友達との出来事などをしっかりと聞いてあげてください。食事でお腹が満たされ、さらに話を聞いてもらえる人がいる安心感を持てることで心も満たされます。

「会話がはずむ食卓」・「心を育てる食卓」を囲んで、体だけでなく心も健やかに成長できるようにしましょう。



作成者：管理栄養士 道祖友美