

平成 29 年度

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、成長期の子どもにとってとても大切です。保育園の給食では、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。

感謝の気持ちを持てるように

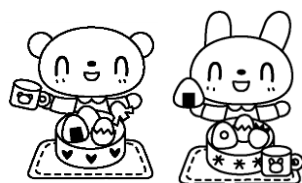
食体験を通して、命をいただいていることを知り、食べ物や料理を作ってくれた人へ『感謝』の気持ちが持てるようにしています。

豊かな心を育てるために

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

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。



菜の花のお浸しの作り方



材 料<4人分>	作り方
菜の花 200g	① 菜の花は茎と花の部分を分け、茎の部分は3cmに切る。
人参 1/4本	② 春キャベツと人参は千切りにする。
春キャベツ 200g	③ 沸騰した湯に塩を入れ、①をゆでる。
かつお節 少々	④ ②を電子レンジで加熱し、柔らかくしておく。
うす口 大さじ1	⑤ 冷ました③④とかつお節と調味料を混ぜたら出来上がり
砂糖 小さじ1	

*調味料の量は、お好みで加減してください。

<食材について>

旬の食材や鮮度の良い、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。

<子どもの成長について>

子どもは、乳児期から幼児期にかけて著しく成長します。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%程度とるようにしていますが、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。