

わんぱくだより4月号

給食の“おいしさと楽しさ”

食は自然の恵みであり、食べることは生きる源。食は体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにもつながります。給食は、栄養を補給するだけでなく、お友達との関わりを通して食べることを楽しみ合い、豊かな食の体験を積み重ねていくことをねらいとしています。

おいしい給食

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の“おいしさ”はとても大切です。健康的な食を子どもたちが“おいしい”と感じることができるようにと保育園では多くの人が協力し給食を作っています。



①毎日出来立てのおいしさ！

適時・適温はおいしさの必須条件。
食べる時間に合わせて調理しています。



②新鮮な旬の食材のおいしさ！

安心・安全な食材を納品してもらっています。
旬の食材はおいしいだけでなく栄養も豊富です。



③空腹時に食べるおいしさ！

体を動かしてお腹を空かすことがポイント



④子どもの発達を考慮した食事のおいしさ！

消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています



⑤食に携わる人に感謝する気持ちから生まれるおいしさ！



楽しい給食

食の楽しさは食そのもののおいしさと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。保育園では一年の様々な行事を通して季節を感じ、日本の文化に触れることができます。子どもたちは、毎日の食事と誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じることができます。



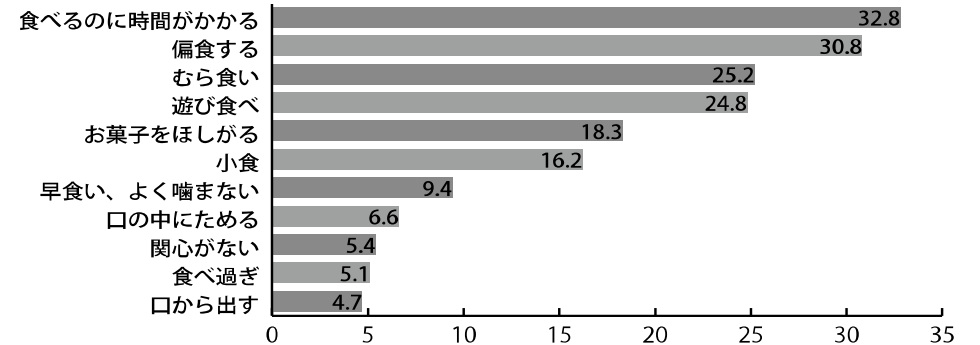
園と家庭との協力

■保育園における食事支援



保育園では子ども1人1人の発達を考慮した食事支援をしています。毎日の給食を“食育”の機会と捉え、下記のような乳幼児食の問題に向き合っています。

～保護者の悩み調査結果から～(厚生労働省平成27年度乳幼児栄養調査より作成)

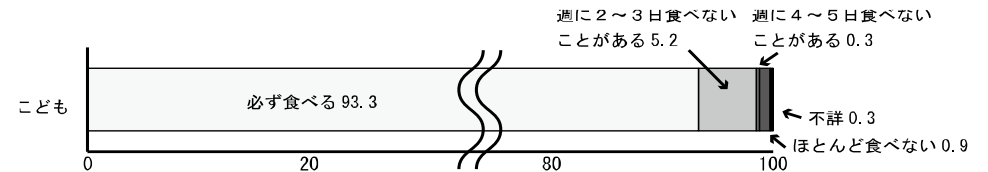


■家庭へのお願い



給食をおいしく食べるために必ず朝食を食べてから登園してください。朝食を欠食すると、午前中に元気よく活動することができません。また、空腹状態が長く続くと食欲が低下し給食をおいしくたべることができないことがあります。

～朝食習慣調査結果～(厚生労働省平成27年度乳幼児栄養調査より作成)



～簡単朝食メニュー～



～キャベツのココット～
千切りキャベツを器に入れて真ん中に卵を落として電子レンジで1分30秒。



～バナナ～
朝食を食べる時間がない時はバナナ1本でも効果があります。