

わんぱくだより 4月号

給食の“おいしさと楽しさ”

毎日の給食は、健康維持、発育に必要なエネルギーや栄養素(量)を補うだけではありません。子どもたちは、五感をフル稼働して、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、健康的な食べ物を「おいしい」と感じることができる「正しい味覚と嗜好」を獲得していきます。また、お友達と一緒に給食を楽しく食べる体験から子どもの社会性が育ちます。

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。

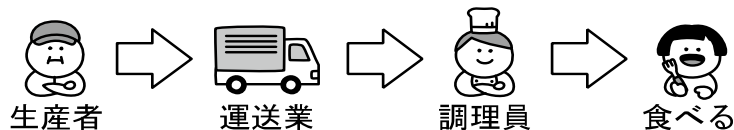


③空腹時に食べるおいしさ!

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る機会があります。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。



給食のこだわり

・だしをきかせて

保育園では、子どもたちの味覚を育てるため、天然だしを取り入れています。0～5歳は、味覚の基礎が作られる時期です。味覚を育てるには、薄味で素材そのものの味を体験することが大切です。「だし」は、素材の味を引き出すだけでなく、料理に旨味を与えます。だしをきかせることで、調味料をあまり使わずに薄味に仕上げることができます。

〈使用する主なだし〉

煮干しだし、昆布だし、鶏がらだし、干しいたけだし など



・おやつは果物や手作りおやつを中心に

子どもの体は成長が著しく、体重1キロあたりに必要なエネルギーが大人より必要です。また、一度にたくさんの量を食することができないため、おやつで足りない栄養素や水分を補うことが必要です。子どもにとってのおやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ＝お菓子ではありません。

保育園給食では、10時のおやつは果物を中心に、3時のおやつは手作りおやつを中心としています。果物と手作りおやつで様々な食材を使用し、足りない栄養素を補います。

おやつの飲み物には、牛乳や豆乳、麦茶を提供しています。

■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。

～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。