

きゅうしょくだより

2020年12月
さくらんぼ保育園



今年も残りわずかとなりました。子どもたちは寒さにも負けず、外で元気よく遊んでいます。クラスでの料理活動も自分たちで作る喜びを味わいながらたのしく活動することができました。だんだんとウイルスや感染症が流行る時期になってきます。しっかり食べて、体を動かし、感染予防をすることが大切です。給食でも体を温める冬野菜をたくさん取り入れ、体も心もぼかぼかになる給食づくりをがんばっています。元気に冬を乗り越えましょう。

心を込めておいしく作ることも、何でも食べる子どもに

旬の素材、安全な食材を選び、おいしく作ることも私たちが大切にしていることの1つです。国産のもの、添加物が少ないもの、質の良いものなど、業者にもお願いしています。

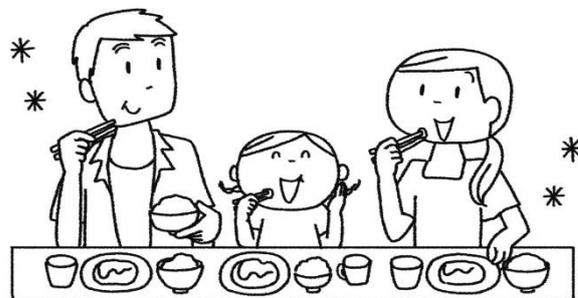
ブロッコリーやカリフラワー、キャベツ、小松菜、白菜、ほうれん草などの葉物野菜は、茹でると栄養素がゆで汁に流れ出てしまいます。園では、コンベクションオーブンを使いスチームで蒸すことで、栄養素を逃さずに、野菜本来の甘味を引き出したり丁度いい固さに調理しています。特に、冬野菜は蒸して温野菜にして食べるとおいしいですね。

「おいしく食べようね」

「大事に食べようね」

「みんなで食べようね」

大切にしていきましょう！



生活に5つの定点を作って リズムを整えましょう♪

5つの定点とは、
朝、昼、晩の食事 起床 就寝 の5つです。
子どもの生活には、きちんと定点を設けることで、精神的に安定した状態になり、食欲も生じやすくなります。

アンケートのお願い

今年もご家庭での食事のアンケートを配布します。
今回は“おやつ”についてです。
ご家庭ごとのおやつについての考え方や与え方を
みなさんと共有していきたいと思ひます。
ご協力よろしくお願ひします。