

きゅうしょくだより

2021年4月
さくらんぼ保育園



入園、進級おめでとございます。子どもたちもひとつ大きくなって、新しいお友だち、新しい環境での生活が始まりました。4月の給食は、春の食材もたくさん取り入れながら、子どもたちにとって食べやすく、食べ慣れた味付けの献立を入れました。給食では、いろいろな食材との出会いと食べる経験を通して、好きなものや食べられるものを増やして欲しいと考えています。また、「食べることは、生きること」を子どもたちとたくさんお話ししながら伝えていけたらと思います。今年度もよろしく申し上げます。

～ 給食で大切にしていること ～

できるだけ和食中心の献立

を考えています。煮物や昔ながらの伝統的な料理も伝えていきたいです。

旬のおいしさを伝えて、

食を通して季節を感じられる子どもに！

いろいろな食材との出会いをつくり、素材そのものを見たり、触れたりする機会を持って行きます。

ひとりひとりの子どもの発達に合った調理形態、食事の仕方

クラスと連携をとり、発達に合うよう配慮していきます。食事のマナーなどの食育も寸劇やイラストで伝えていきたいと考えています。

素材のおいしさ、本物の味を大事に！

安全で安心できる手づくりのものをと考えています。「だし」は、煮干し・昆布・鰹節・椎茸からとり、ホッとできるような味付けを心がけています。

《色のなかまを意識しましょう》

献立表には食材を、赤のなかま・黄のなかま・緑のなかま・白のなかまの4つに分けて表示しています。

3つの栄養(赤・黄・緑)+白の栄養がそろうことで元気なからだを作られます。ご家庭でも色を意識しながらどの食材がどの栄養になるのか、お子さんとお話してみてくださいね。

- ・赤のなかま・・・血や肉になって体をつくる(たんぱく質)
- ・黄のなかま・・・力や体温になる、考える力になる(糖質・脂質)
- ・緑のなかま・・・体の調子を整える、体を守る(ビタミン)
- ・白のなかま・・・うま味成分(だし・調味料)

