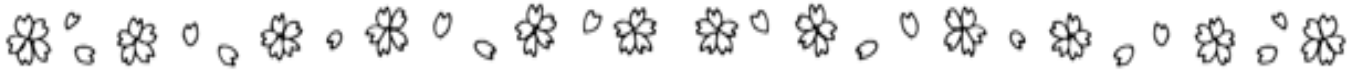


きゅうしょくだより

2024年4月
さくらんぼ保育園



入園、進級おめでとうございます！子どもたちもひとつ大きくなり、新しいクラスで新しいお友だちを迎え、元気に一步を踏み出し始めました。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いけるようにと考えています。4月の給食では、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。給食が子ども達にとって、みんなで楽しく食べられるホッとした時間になりますように作っていきます。今年度もよろしくお願いいたします。

～ 給食で大切にしていること ～

できるだけ和食中心の献立

洋食文化が主となっている現代で、和食を食べる経験をさせてあげたいと思っています。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います。

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

クラスと連携を取り、発達に合うよう配慮します。固さや大きさ、かじり取りやすさなど工夫していきます。

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と考えています。「だし」は、煮干し・昆布・鰹節・椎茸からとり、薄味でもホッとできるような味付けを心がけています。



* 朝ごはんについて *

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体のエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べていないと、ぼーっとしてケガに繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことが出来ません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。

朝ごはんは、エネルギー源となる炭水化物のご飯やパンと、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉・魚・卵・大豆などを一緒に摂ると、効率よく体が動くようになります。また不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれている野菜や果物もおすすめてです。朝食をしっかり食べて、元気に保育園を過ごしましょう！



～ 給食のメンバー紹介～



栄養士：松田 唯奈・渡邊 南美子 調理員：深澤 みつる
新しい栄養士さんを迎えて3人で、給食を作っていきます！
よろしくお願いいたします。