

給食だより

ひよこの家保育園

2024年5月



気温の寒暖差もある中でいかがお過ごしだったでしょうか？

今年度初めての給食だよりは、『食の大切さ』について園で大切にしていることも含めてお伝えしたいと思います!!



=園で大切にしている食事について=

- ・楽しく食べましょう。
- ・椅子に座って落ち着いて食べましょう
(家では食事中テレビは消しましょう!)
- ・だらだら食べない
(おおよそ20分~30分程度を目安に)
- ・苦手な食べ物も、1つで良いから食べて見ましょう
(言葉かけ「おいしいよ」等)
- ・「いただきます!」「ごちそうさま!」のあいさつを
しましょう



=食事づくりで大切にしている事=

- ・旬の食材を中心に使う
- ・無農薬・低農薬のものを使う
- ・味付けは、薄味で、食材そのものの味を大切にする
(とにかくだしをしっかりとります。顆粒は使いません)
- ・和風料理を中心に(煮物を中心に、日本の風土・文化にあった料理)
- ・加工食品(ウィンナー・ハム・他)
- ・化学調味料は使わない
- ・輸入果実・野菜は使わない(バナナ・オレンジ・グレープフルーツ他)
- ・切り方・煮方を工夫し、盛り付けにも彩りを。
- ・こども1人ひとりの状況に即して進める。(アレルギー食にも配慮)



=よく食べ、よく遊び、よく眠るリズムに=



リズムを整えるためには、まず「朝食をしっかり食べること」です。

主食（脳が働くエネルギー源） **おかず**（体を温めるタンパク質） **汁・スープ**（ミネラルやビタミンの補給）でバランスのよい朝食から1日をスタートしましょう。

朝食を食べると・・・

◆体温が上がる→脳が目覚める→楽しく遊べる→集中力・探求心・ものごとへの興味があるなどのリズムが整います。

朝食に限らず、1日3食（乳幼児期は4食）食べることはとても大切ですが、1日のスタートにあたる朝食は特に大切にしていきたいですね。（大人の方も同様です。）

<食事づくりの1ポイントアドバイス>



- ① 朝食を上手にとる方法 子どもも寝起きすぐには食べないですね。でも朝食は大切・園では午前中は活動的に過ごします。

ポイント1→野菜いっぱいの具たくさん味噌汁（スープ）。朝の食欲が無いところに野菜は中々・・・

でも汁に、有る野菜をいろいろ入れると・・・結構食べてくれます!

それにおにぎり(じゃこやおかかを混ぜて) これでOK

ポイント2→朝は、『和食(米)』の場合、『洋食(パン)』の場合などのパターン化し、内容(具材)を変えるだけでいいようにしておくとう変化がありながらも用意は変わらずでよいかと思います。

※ 具たくさん味噌汁(汁物)・前日のおかずや魚などたんぱく源になるおかずなどつける。

【和食1】 ごはん 【和食2】 納豆ごはん 【和食3】 おにぎり など

【洋食1】 トースト 【洋食2】 ロールパン→それぞれ具材を挟んだりしてサンドも◎

ただし、パン食はその場の満腹感は早く得られるのですが、ごはん(お米)のほうがよりしっかり噛め、腹持ちも断然よいので米食がおすすめです!

