

# 給食だより

2019. 4月号  
栄養士 山本紗也

## ☆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。

園では、毎日の給食を「食育の教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

### 【子どもに伝えたい！給食のおいしさ】

#### 1・バランスの良いおいしさ



ごはんを中心に、主菜（肉・魚等）と副菜（野菜・いも・海藻）を組み合わせて、栄養的、味的にバランスがよい食事を提供します。

#### 2・旬の食材のおいしさ



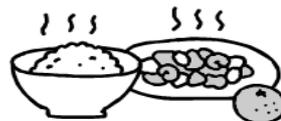
旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。

#### 3・年齢にあわせたおいしさ



咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもが、無理なくおいしさを味わえるように、食べ物のおおきさや硬さを調整しています。

#### 4・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！園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。

#### 5・空腹に食べるおいしさ



子どもたちは、午前中に元気いっぱい身体を動かして、お腹を空かせた状態で給食を食べます。

#### 6・安心・安全なおいしさ



安全な食品を厳選して調理。抵抗力のない子どもが食べることを意識して、衛生にも配慮しています。

## 7・感謝する気持ちから生まれるおいしさ

食材を育む自然、食べ物を作ってくれる人々、食べ物を届けてくれる人、調理してくれる人、一緒に食べられる人を身近に感じることで、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。



### 【子どもに伝えたい！給食のおいしさ】

食の楽しさは、人とのコミュニケーションから生まれます。園では、1年の様々な行事を通して、四季を感じ、日本の文化に触れる機会があります。子どもたちは、お友達と一緒に食べる毎日の給食と、誕生日会や年中行事等、特別な食事を通して食の楽しさと大切さを学びます。



### 【子どもの健康を支える「園と家庭」との連携】

子どもたちが、園の給食でどんなものを食べるのかを、献立表でチェックしてみましょう。子どもに「おいしかった？」と声をかけてあげることで、子どもの食への関心が高まります。保育園給食は、栄養バランスが良く、子どもの成長に合わせていろいろな工夫をしています。給食を参考にして、家庭でも健康的な食生活を送りましょう。



出典：わんぱくだより

## 😊 保育園メニュー 😊

他のお魚やお肉でもアレンジできるメニューです♪

### 鯖の竜田揚げ

作りやすい分量

～給食メニューから～

#### <材料>

かじき鯖	3切
A 生姜	1/4 かけ
A しょうゆ	大1
A みりん	小2
片栗粉	100g
揚げ油	適宜

#### <つくりかた>

- ①鯖を4等分に切り、棒状に切る。
- ②生姜の皮をむいてするおろし、調味量Aを作る。
- ③Aに鯖を入れてつけておく。
- ④③の鯖に片栗粉をまぶし、油で揚げたら出来上がり！！