

給食だより

2020. 4月号
栄養士 磯友紀恵

☆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」と感じる事ができる「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



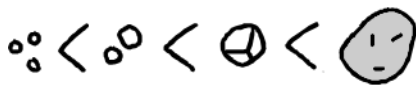
ごはんを中心に、主菜（肉・魚等）と副菜（野菜・いも・海藻）を組み合わせて、栄養的、味的にバランスがよい食事を提供します。

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。



出典：わんぱくだより

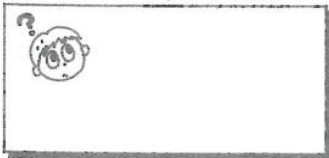
☆ どんな音がするかな？台所探検隊 ☆

おうちの人のご飯を作るとき、台所からどんな音がするかな？

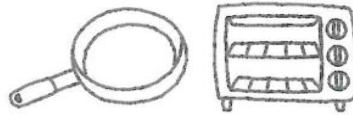
① きる



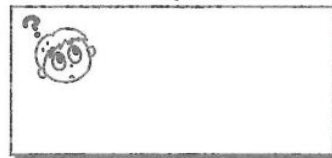
ほうちょうを つかって、ざいりょうを きるときの おとは？



② やく



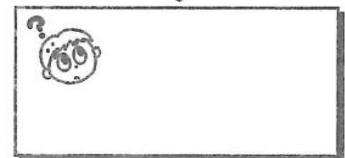
オープンや フライパンを つかって やくときの おとは？



③ にる



おなべに 入れて やわらかく なるまで にるときの おとは？



ほかには どんなおとが するかな？ みんなで かんがえてみよう！

【解答例】①トントン ②ジュージュウ ③グツグツ

😊 保育園メニュー 😊

油揚げの肉詰め

作りやすい分量

～給食メニューから～

<材料>

油揚げ（すしあげ）	10枚
豚挽肉	300g
玉葱	1個
卵	1/2個
人参	1/4本
椎茸	1枚
ひじき	10g
A 本だし	小1
A しょうゆ	大1強
A 塩	少々
A 砂糖	小2
スパゲティ	10g

<作り方>

- ①油揚げは、半分に切り袋状に広げておく。
- ②玉葱、人参、椎茸は、みじん切りにする。
- ③ひじきは、水でもどしておく。
- ④ボールに②③と卵を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤①に④の具を入れ袋の口をスパゲティで止め、鍋に入れる。
- ⑥⑤の鍋に水を入れ、沸騰したら煮こぼす。
- ⑦煮こぼしたら水を入れ、沸騰したらAの調味料を入れ味付けをし、煮ふくめたら出来上がり。