

# 給食だより

2021. 4月号  
栄養士 桑原紗也

## ☆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



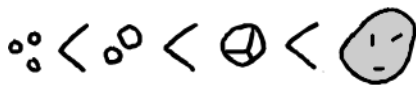
ごはんを中心に、主菜（肉・魚等）と副菜（野菜・いも・海藻）を組み合わせて、栄養的、味的にバランスがよい食事を提供します。

#### 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。

### ★感謝の心を育てる給食★

“日本には、昔から「地域の風土に合わせ育まれた食を通して、人とつながる」という食べ方が大切にされてきました。給食でも友達、先生と一緒に食を楽しみ合うことで、子どもたちの社会性を育みます。

毎日の食事では、命をいただくことに感謝をして「いただきます」。そして、食事のために駆け回ってくれた人への感謝の気持ちを持って「ごちそうさまでした」と、声に出して言うことを大切にしています。”



### ★必要な栄養を補給する給食★

“子どもにとって、必要なエネルギー量と栄養素（量）については、たくさんの研究結果を基に、国が日本人の食事摂取基準値を決めています。園では、子どもたちの今までの食経験や家庭での食事の内容を考慮して、子どもたちに適切な栄養が補給できるように、計画的にひと月の献立を作成しています。

特に、健康課題となっている「食塩」、「砂糖」、「脂」をとり過ぎることなく、不足しがちな栄養素を補うことを心がけています。”

#### <不足しがちな栄養素>



成長に必要なたんぱく質をしっかりと



ビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかりと

### ★園と家庭との連携の大切さ★

園では、毎月、使用する材料を記載した献立表を保護者向けに配っています。献立表の内容を家庭の食事に活かしていただくとともに、家庭と給食内容を共有しながら子どもの健康を守っていきたくと考えています。

出典：わんぱくだより

## 😊 こども園メニュー 😊

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、調味料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！！