



給食だより

令和5年4月号
立石いろは保育園
栄養士 工藤

ご入園・ご進級おめでとうございます。給食室では、子どもたちの健やかな成長を支えることができるよう、栄養バランスのとれたメニューを提供し、食について関心が深まるような食育活動を行ってまいります。また、毎月「給食だより」を発行し、栄養や食文化などの食に関する情報をお届けします。

食事の事や栄養士に聞いてみたいことなど、何か気になることがあればお気軽にお声がけください♪



給食へのこだわりについて

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食づくりをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、体も心も育まれるように、思いを込めて、こだわりを持って作っています😊

・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに提供します。

保温ができる食管を使用し、温かいご飯や汁物を提供します。
冷たいサラダや果物は提供ギリギリまで冷蔵庫にて保管し、安全で美味しくいただける温度での提供を心がけています。

・行事に合わせた遊び心のある食事の提供をします。

年中行事の内容に合わせた食事や、
お誕生日会でのちょっと特別な食事、
食育活動にもリンクした食事を提供していきます。

・出汁をたっぷり使用し、優しい味になるように提供します。

小さいお子様への食事ですので薄味を意識しますが、
薄味にこだわりすぎて味のない食事にならないように、
出汁を上手に使い薄味でもうま味のある食事を心がけていきます。



今年度の給食室のメンバーです。
安全でおいしい給食提供のために頑張ります。
よろしくお祈りします！

👩 栄養士 👩
ひらま あづさ
くどう りさ

👩 調理員 👩
むらかみ なおみ
たかや まい



おやつ役割

立石いろは保育園では、毎日15時頃に午後おやつを提供しています。おにぎりだったり蒸しパンだったり、メニューはその日によって様々ですが、楽しみにしてくれている子どもが多く、心の栄養となっています。

また、身体的な栄養面でも非常に重要な役割を果たしており、小さなからだに対してたくさんの栄養が必要なこの時期に、3回の食事では不足してしまうエネルギーを補っています。おやつを通して、会話を楽しんだり、季節の行事に親しむ心も養ってほしいと思います。