



給食だより

令和6年4月号
立石いろは保育園
栄養士 平間

おいしい♡たのしい♡給食を作ります

ご入園・ご進級おめでとうございます。乳幼児は、発育が盛んで活動も活発なため、大人に比べてエネルギーや栄養素を多く必要としています。また、食習慣の基礎が作られる時期でもあるため、この時期に良い食習慣を身につけることが大切です。保育園給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供することはもちろん、給食が「おいしいな」「楽しいな」と感じられるよう、取り組んでいます。

☆主食・主菜・副菜の揃ったおいしさ

ごはんを中心に、主菜と副菜を組み合わせて、バランスのよい給食を提供します



☆旬で新鮮な食材のおいしさ

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。

☆お友達と一緒に食べる楽しさ

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。子どもたちは、お友達と一緒に食べる体験を通して、社会性を育みます。



☆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、給食を作ります。



☆食の体験の楽しさ

「給食」を中心として、食への関心・意欲を高める食育活動を積極的に取り入れていきます。



☆咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもたちがおいしさを楽しめるように、月齢に合わせて食べ物大きさやかたさを調整します。

朝ごはんを食べよう

朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとして怪我につながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶ事ができません。また、一回の食事で多くの量が食べられない子どもにとって、朝ご飯は大切な栄養源です。1日元気に活動できるように朝ご飯をしっかりと食べましょう♪

世界の料理を食べてみよう！

台湾献立

ルーローハン
ポパイサラダ

ミエンシェン
パイナップルケーキ

「台湾」は旅行先として、多くの人に選ばれる国のひとつです。今回は、地元でも人気のメニューを給食向けにアレンジして提供します。