

きゅうしよくだより

4月号

今月の目標
新しいクラスでの食事に慣れましょう！

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。
ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友だちを迎え、あおぞら保育園がスタートです。給食室も、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。

朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。
休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。



朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

<p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>
--	---	---	---------------------------------

朝食で体を温めよう

とくに午前中はおさんぽに行ったり、遊んだりと活動的。しっかり食べて登園してくださいね。



朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。たんぱく質の多い食べものや、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせるといいですね。

朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。



3つの「グー」で生活のリズムをつくりましょう！

規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。生活のリズムをつくるための3つのグーとは、「元気に遊んだ後はお腹がグー！」「おいしくごはんを食べていつもグー！」「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり眠ってグー！」家庭と保育園が協力して、子どもの心地よいリズムを整えてあげられるといいですね。

遊んで、食べて、寝て
…毎日元気で楽しいな

いっぱい遊んで



お腹がグー



ぐっすりグー



今年度の予定

★幼児：調理保育★

今年度も、幼児クラスを対象に、調理保育を行う予定です。

*つき組 7回

*はな組 3～4回

*ことり組 2～3回

初めは皮むきなどの簡単な調理保育から始めていきます。

収穫した野菜で簡単な調理保育なども行っていきます。



食育目標



- ①お腹のすくリズムがもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

★野菜の栽培★

幼児クラスを中心に、花壇やプランターで、野菜の栽培を行います。

4、5月は夏野菜の植え付けの季節、これから苗や種を植える予定です。子どもたちは、お水をあげたり育てていく様子を見て、収穫の喜びを味わえたらいいなと思っています。昨年同様、お米の栽培も行う予定です。



★給食の試食★

今年度も保育参加、懇談会の日給食を試食していただく予定です。

ことり組、はな組、つき組の保護者の方を対象に、6月と

11月に予定しています。(11月はうさぎ組も予定)

この機会に「子どもたちが毎日食べている給食の味」を知っていただけたらと思っています。

また、レシピの配布も行う予定です。



★ラップおにぎり作り★(毎月)

幼児クラスで、月1回、給食時にラップを使ったおにぎり作りを行います。好きな形にして、のりをつけたり、具をはさんだり思い思い作ります。



～保育園の給食について～

乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛なとき。当然ながらこのような成長には多くの栄養素が必要になります。園の給与目標量は、乳児で1日量の50%、幼児で1日量の45%を補えるよう、給食とおやつとの献立をたてています。この栄養量に基づき、旬のものや、なるべく多くの食材や料理を取り入れるよう心がけています。

- *魚、肉、卵、牛乳等は当日納品、とうふや調味料は、生協(パルシステム)で購入して使用しています
- *塩は天然塩、砂糖は花見糖を使用。
- *だしは、インスタントではなく、すべて園でとっています。
- *手作りを心がけ、添加物、加工食品の使用は控えています。カレーやグラタン等のルゥも手作りです。

厨房の先生が、子どもたちと一緒に給食を食べに、お部屋にお邪魔します♪

毎月のお誕生日会、季節ごとの行事食は、伝統食や、子どもたちに喜んで食べてもらえるようなメニューを取り入れていきます。

長寿会では、おじいちゃん、おばあちゃんを招いて、一緒に遊んだり、会食会をします。

リクエストメニューや弁当給食、ラップおにぎり作りも取り入れる予定です。

<旬の献立より>

*** 菜の花ごはん ***

炒り卵の黄色と、菜の花の緑色で、春の訪れを感じさせるまぜごはん。菜の花は、アブラナ科の葉菜で、つぼみを摘み、茹でて用いるが、ほろ苦さが一層春らしい味わいです。「菜の花」はビタミン、ミネラルの豊富な緑黄色野菜です。12日の給食に取り入れています。

“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知識面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

