

きゅうしょくだより

令和6年度

春号



ご入園・ご進級おめでとうございます 

「きゅうしょくだより」は毎月の献立表とは別に年4回配信します。

皆さんに知ってほしい給食のことや、食育活動の様子、“食”に関する情報などを掲載していきます。今回は、新年度初のきゅうしょくだよりとして、出合保育園の給食についてご説明します！

保育園の給食は…

☆旬のお野菜や魚、果物を取り入れています。

旬のお野菜は栄養価も豊富！様々な食材を知って経験してほしいと思っています。また、季節も感じられるような献立を意識しています。



☆行事食など“楽しみな給食の日”を作っています。

食文化を伝えることも子どもたちの食への興味に繋がります！月1回お楽しみメニューも実施し、給食の時間を楽しみにしてもらえるようにしています。

☆薄味を心がけ、素材の持ち味を生かした調理をしています。

出汁を1から取り風味を生かす、添加物を控える、ドレッシングなども市販のものを使わず、手作りする、調味料も身体に良いものを使うなどしています。

☆“しっかり噛むこと”を考えたメニューを取り入れています。

噛んで食べることは子どもの成長に必要不可欠です。脳や顔の筋肉の発達にも影響します。喉に詰まらせないように食材の切り方なども工夫しています。

☆五感で楽しめる給食を作っています。

彩りや香り、食感や味などから子どもの想像力を掻き立て、「美味しそう！食べたい！」を引き出す給食を心がけています。



<献立例> ㊦お魚やお肉などの主菜/㊧付け合わせ/㊨お野菜などの副菜/㊩汁もの



- ・ごはん
㊦ 鮭ときのこのバター醤油焼き
㊧ じゃこサラダ
㊨ たまごのお味噌汁



- ・ごはん
㊦ 鶏のしょうが焼き
㊧ 青菜のおひたし
㊨ わかめサラダ
㊩ お味噌汁

この献立+季節のフルーツが給食かおやつにつきます。



食育活動にも力を入れています！

令和5年度の
活動を一部ご紹介☆



おやつに食べるともろこしの皮むきをお手伝い🌽黄色い粒が見えてきて大興奮!!



夏野菜を種や苗からプランターで育てました🌱毎日水やりと観察を欠かさず行いました📖



JAさんの大きな畑で人参収穫🍷カとコツが必要です!採れた人参は葉っぱも調理して食べました。



人気メニューのきなこおはぎを子どもたちで手作り😊きなこってなあに?から伝えました。



子どもたちが育てたしそですりばちを使ってドレッシング作り。すりばちっておもしろい🌟



育てたトマトでケチャップ作り🍅それを食パンに塗ってピザにしました🍷想像力も育まれます。



たか組さんのお泊り保育で作るカレーの練習🍷野菜の皮をおき、包丁で切り、炒めて、煮込んで…と、1から作りました。育てたトマトも入れて、自分たちで作ったカレーは特別な味です🍷



食育活動を通して…☆

食べることが大好きな子、好き嫌いの多い子、食に興味のない子、こだわりの強い子、子どもたちの食についての特徴は様々です。そんな子どもたちがこうした活動を通して、食のルーツを知り、経験し、お友達と楽しむことによって、まずは興味を持ち、たくさんを知ってほしいなと思っています。そこから“食べること”の大切さ・大変さを学び、感謝の気持ちを持って食べられるようになってほしいと思い、こうした活動をしています😊各クラス、1年間の目標と計画を持って活動をしていきます。活動報告もしていきますので楽しみに☆

乳児クラスにも、

- ・一人ひとりにあった離乳食を進める
 - ・色々な食材や味付けに慣れる
 - ・おなかが空くリズムをつける
 - ・食事マナーを覚える
- などを食育活動としています!!



きゅうしょくだよりは年4回の配信ですが、臨時号として給食のことや食育活動の様子も配信していく予定です😊