

食育だより



4月 清心保育園
江島・飯田

新年度が始まりました。春はアスパラガス、新玉ねぎ、たけのこなど、旬な食材がたくさん出回ります。園でも旬を感じさせる給食の提供をし、食育を通して子どもたちにも伝えていけたらと思っています。今年度も子どもたちが給食を楽しみにしてくれるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。サンプルケースは5歳児の目安の量になっています。ご家庭での参考になればと思っています。また、レシピが欲しい、食について聞きたいことなどありましたらいつでも声をおかけください。

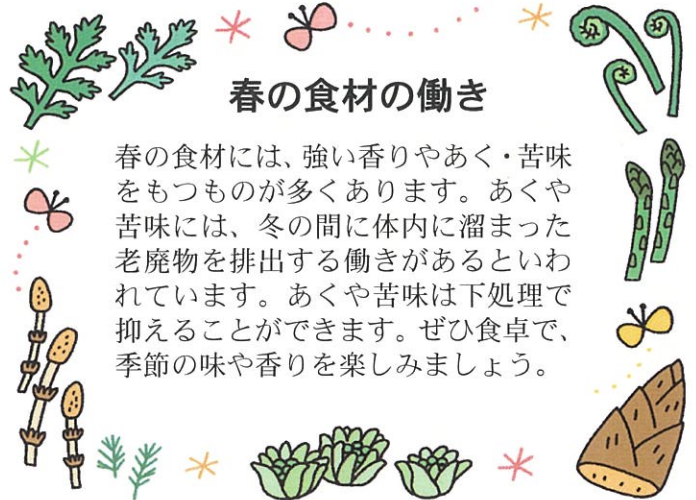
「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつを心がけましょう。



春の食材の働き

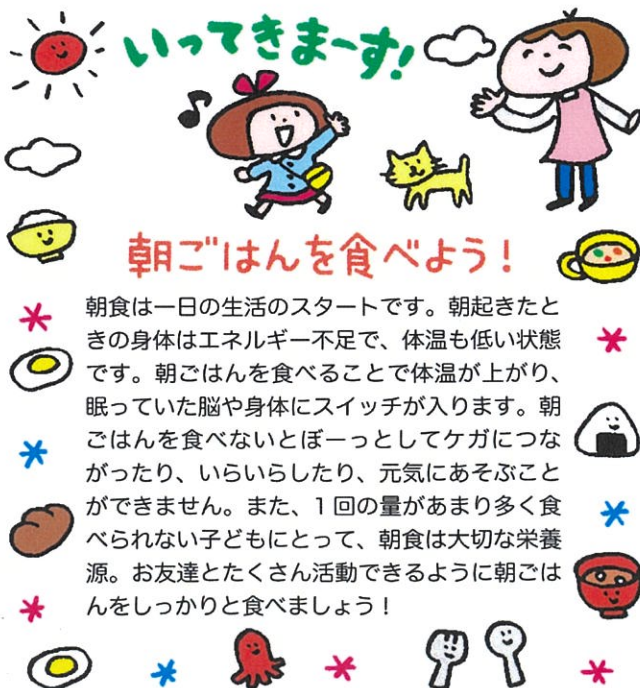
春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間に体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。



いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身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ケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



楽しくておいしい給食に

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作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 1 旬の食材を使う
- 2 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- 3 だしから、すべて手作りにする
- 4 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



幼児の主食について

幼児の主食は白ご飯をお願いします。いろいろなおかずと一緒に白いごはんを食べる習慣をつけていきたいと思いますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。(パンの場合は菓子パンではなく、食パンかロールパンをお願いします)

