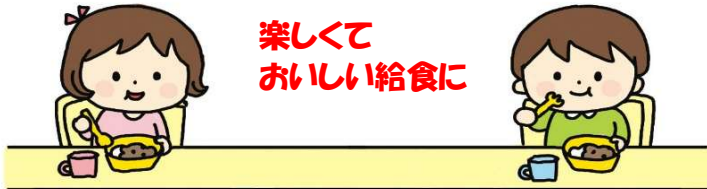


給食だより



令和8年度
春号

ご入園、ご進級おめでとうございます。新入園児のお友達はドキドキの毎日ですね。様々な経験を通してみんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努め、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



楽しくて
おいしい給食に

* 子どもたちが元気に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養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、こだわりを持って給食を作っています。

こだわりポイント

- ・旬の食材を使う
- ・添加物や農薬に気を付けて食材を選ぶ
- ・だしから、すべて手作りにする



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身に付きます。



春の食育・郷土料理



- ・4月は入学・進級と保育園に慣れるために、食べやすいメニューにしました。旬のたけのこの皮むきを子どもたちに体験してもらい、おやつに「たけのこごはん」を提供します！
- ・5月はそら豆の皮むきの体験、にじぐみさんは、そら豆の薄皮むきにも挑戦してもらいたと思います！

※郷土料理は、子どもたちに食べやすいようにメニューを考え、毎月の献立表にお知らせしたいと思います。

4月のメニューより、アプリの方から写真をご覧になれます♪♪

食育で目指す子どもの姿

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



【フレンチサラダ】

作り方



春きゃべつを使って
美味しく食べましょ
う

材料 (大人2人・子ども2人)

- ・きゃべつ …… 1/4個
- ・きゅうり …… 1本
- ・コーン缶 …… 20g
- ・油 …… 小さじ2
- ・食塩 …… 1グラム
- ・砂糖 …… 小さじ1と1/2

- 1, きゃべつは千切り、きゅうりは半月切りにしてさっと茹でる。
 - 2, コーン缶の汁気をきっておく。
 - 3, 茹でた野菜の水気をしぼる。
 - 4, 油・食塩・砂糖を混ぜてドレッシングを作っておく。
 - 5, 水気を切った野菜、コーン缶、ドレッシングを混ぜ合わせる
- ※保育園では生で野菜を提供しないため、茹でていますが、ご家庭では塩もみをして、水気をきってもいいと思います。