



春号 給食だより

社会福祉法人 幸福福祉会
しらゆり保育園 R5.4月

ご入園・ご進級、おめでとうございます。子ども達がたくさん遊んで、たくさん食べて、ぐっすり眠って、ステキな笑顔ですくすく成長し、嫌いな食べ物が、少しずつでも食べられるようになっていくような厨房職員一同お手伝いさせていただきます。園で過ごす中での楽しみの一つになるような給食・おやつ作りを心がけ、子供たちの食べたいという気持ちを大切にしていきます。食のことで何かご相談事などございましたら、遠慮なくお申し出ください。今年度もよろしくお願い致します。

献立表は、3色食品群を利用しています（月毎）



朝のおやつ(3歳児未満さん)
ひよこ・ひまわり組の朝のおやつです。

日	曜	昼食	黄:「ねつ」や「ちから」になる	赤:「ち」や「にく」になる	緑:「からだのちようし」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)
1	土	かれーらいす おれんじ	米、じゃが芋、油、ルウ、 源氏パイ	豚肉、 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ オレンジ バナナ	すきむみるく げんじばい いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと
3	月	ごはん まーぼーどうふ おくらすーぶ	米、油、きび糖、片栗粉、ゴマ油、 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	豆腐、豚ひき肉、麦みそ、かつお節 スキムミルク、卵、	人参、たけのこ、玉ねぎ、なす、にら しいたけ、生姜、オクラ、白菜 かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	すきむみるく ばなな
4	火	ごはん とりにくのからあげ きゅうりのこんぶあえ	米、油、薄力粉、片栗粉 雪の庵	鶏肉、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	きゅうり、人参、もやし、昆布、キャベツ わかめ、しめじ、ねぎ オレンジ	すきむみるく ゆきの いりこ	すきむみるく あんぱんまんびすけつと

黄色:「熱や力になるもの」を表しています。
・主に糖質や脂質を含み、体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源として使われます。
※穀類(パンやご飯など)・砂糖・油・芋類・ドレッシング・マーガリン・マヨネーズなど

赤色:「血や肉になるもの」を表しています。
・主にたんぱく質を含み、血液や体の筋肉・歯や骨などを作ります。
※魚・肉・豆類・卵・乳類・小魚など

緑:「体の調子を整えるもの」を表しています。
・主にビタミンやミネラルを含み、体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物・脂肪の代謝に必要です。
※緑色野菜(ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、トマト)・淡色野菜(キャベツ、玉ねぎ、きゅうり)・海藻・果物・きのこなど

★マーク
園での手作りおやつです。

◎0歳児さんには離乳食をご準備いたします。
お子さんの食の進み具合をみながら、ご用意させていただきます。

★安全な給食

園では、子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。



★感謝の心を育てる給食

食事をする際、命をいただくことに「いただきます」、食事を用意する際に関わってくれた人へ「ごちそうさまでした」と、感謝の気持ちを込めて声に出して言うことは、大切なことと考えます。元気にお友達と一緒に声を発することで、自然と子供たちも感謝の気持ちが芽生えてきて、社会性も育まれていきます。



★おいしい給食

子どもたちに必要な栄養を届けるためには、食の「おいしさ」を伝えることがとても大切です。でも、まだまだ食経験の少ない子どもたちには、食べにくい食品や料理がたくさんあります。園では、お友達と一緒にいろんな食べ物に挑戦しながらも、「おいしい」と感じることができる正しい味覚が育っていくように見守っていきたくと思います。



①子どもの発達を考慮したおいしさ

咀嚼・嚥下機能、消化吸收を考慮して、食材の切り方や加熱方法を調整しています。



②子どもが安心できる味付け

同じ食材でも、季節や調理法によって違いはありますが、子どもたちのために安定した味付けを心がけています。



③出来立てのおいしさ

適温で提供することでおいしさを確保！食べる時間に合わせて調理しています。



④新鮮な食材のおいしさ

旬の食材はおいしさ抜群！島の野菜や果物、園畑で採れた野菜なども取り入れていきます。



最近の子どもさんの体重増加、気になりますか？

「子どもだからポッチャリしても大丈夫」??。子どもでも、食べる量と活動量が比例しなければ、太りすぎ・肥満となってしまいます。大人が手を差し伸べなければ、子ども時代の肥満は将来の「糖尿病・高血圧症・脂質異常症」へとつながります。大事な我が子の為、正しい食習慣が身につくよう導いてあげてください。子どもの言う通りではなく、時に厳しく、時に優しくが大事です。まずは日頃の食べ方が、偏った食べ方になっていないか3色食品群に振り分けしてみましょう。

