

給 食 便 り



2025年度4月 どんぐり保育園 給食室

新年度が始まり半月がたちました。給食の時間、進級した子どもたちは、お兄さんお姉さんになった喜びと共に苦手な食べ物も頑張って食べている姿があります。新入園の子どもたちは、初めての環境で初めて食べる給食。慣れるまでは食が進まないこともあるかもしれませんが、日ごとに食べられる量が増えています。これからも給食が楽しみになってくれるようサポートしていきたいと思います。

今年度も子どもたちの“おいしい！”の言葉をたくさんもらえるような給食作りと、心に残る食育活動をしていきたいと思います。一年間よろしくお願いします。

どんぐり保育園の給食で大切にしていること★

毎日、子どもたちが食べている給食は、こだわりを持って提供しています。

① 安心安全な食材の提供

国産の食材や素材を中心に使用し、バナナなど国産が手に入らない食材は、農薬を使用していないものを選別して使用。ハムやベーコンは、無塩せき(発色剤)を使用していないものを選別しています。

② 旬の野菜を使った給食

子どもたちに“日本独特の旬を味あわせたい”という思いから、食材の一番おいしい時期に合わせて献立に取り入れています。また、畑の収穫物も給食で提供することがあります。

③ 手作りにこだわった給食

魚や肉の漬けたれから、カレールー・サラダのドレッシングと様々なものを手作りし、子どもたちの味覚にあった味付けで提供しています。おやつもおにぎり・蒸しパン・ケーキ等手作りしています。

④ 和食中心の給食

日本の無形文化財と言われている“和食”は、ごはん・汁物・おかずとバランスよく整った伝統的な食文化です。洋食文化が入ってきたことにより、日本人の生活習慣病が増えた一因にもなっています。子どものころから、“だし”のやさしい味わいに慣れ、将来的に健康な生活を送れる基盤になることを願っています。給食室では、朝一番、たっぷりのかつお節で“だし”をとる作業から一日が始まります。

⑤ 子どもの発達に合わせた食事の提供

保育園には、0歳児から5歳児までの幅広い年齢の子どもたちが生活しています。給食では、「離乳食」「乳児食」「幼児食」と3種類の食事を提供しています。野菜の軟らかさ・食材の形状・お皿の種類などを変えて提供しています。帰りの際、ぜひ見本をみて参考にしてください。

給食室を覗いてみてね★

給食室では

小野理恵、加藤佳美、天野沙苗、松井寛子 が給食を作っています！

給食を作るだけでなく、毎日子どもたちと一緒に食事をしたり、

各種行事へも参加させてもらっています。

子どもたちとの会話や関わりを大切に、

おいしさや衛生・安全に力を入れて給食作りをしています。



気軽に給食室へ声を掛けてくださいね！

健康こまのお話★

幼児クラスの子どもを対象に「こま」を用いて
給食の栄養のお話をしています。

- ・ 食事内容を三色に分類する
- ・ 色ごとの働きを確認する

黄…遊ぶ力や活動する力になるもの

緑…体の調子を整えるもの

赤…骨や筋肉になるもの

食事への関心、食べる意欲へ繋げていくこと、そして食べることが生きるために大切であるという理解をやま〜そら組の3年間で学んでいけたらと思います。

食事前の昼の会で月に一度お話の機会があります。その日の給食を、子どもたちとやり取りしながら実際にこまに当てはめていきます。色やイラストでシンプルなものなのですぐに受け入れてくれる子どもたち。今年は健康こまのお話に加えて、食事の姿勢や食器の持ち方など食事をする上で大切なことも伝えていく予定です。

お手伝いをしてくれました★

先日子どもたちにさやえんどうの筋取りをお手伝いしてもらいました！

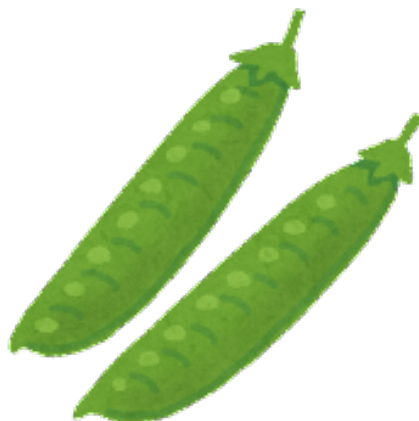
おやつ後の自由時間に声をかけて自由参加で行いました。剥き始めが硬く、力が必要ですが、少し手伝ってあげるとみんなとても上手に行うことが出来ます。競い合うように大張り切りです！最後にお片付けまで手伝ってくれるすてきな姿も！

自信満々で「出来ました〜〜！！」と給食室へ届けてくれました。「ありがとう！上手だね！」「助かるよ！」と給食職員から声を掛けられると、とても嬉しそうでした☆

蒸して、しゅうゆとかつお節でお浸しにして提供しました。シンプルですが、彩りもよく、旬で歯ごたえが良いです。

エンドウの選び方

- ・ きれいな緑色で変色がない、傷がない
- ・ さやにハリがあり、ふっくらとしている
- ・ ガクがピンとしていてみずみずしいもの



おすすめ給食レシピ★

～今月の野菜～

春キャベツ … 軟らかくて甘い、今が旬の野菜です。

コールスローレシピ

キャベツ 1/5 玉(200g くらい)

人参 1/4 本(60g くらい)

コーン 40g

マヨネーズ 大 1.1/2

酢 小 1

砂糖 小 1.1/2

塩 小 1/4

①キャベツ→短めの線切り(茹でる又は電子レンジで加熱)

人参→短めの線切り(同上)

②調味料を混ぜておく

③①の水を絞り、②で和えて味を調える

