



きゅうしよくだより



やわらかくあたたかな春の日差しに包まれて、新年度スタートします。
新しい先生やお友だちに会える子供たちはワクワク、ドキドキといろいろな感情があふれていることでしょう。
早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



保育園の給食について



旬の野菜や果物・魚を取り入れた季節感のある献立で、食べ物の持ち味をいかした手づくりの給食です。『食事』は、生活リズムを整える為の大きな役割を担うと共に、子供の感性を育て、生涯の食行動や食習慣に大きな影響を与えます。さらに食べる事の大切さ、皆で食べることの楽しさを給食を通して感じていくことで、子供たちが「食」に興味を持ち、感謝する心を育むことも、給食の大きな役割だと考えています。

給食では単に栄養の補給を目的としてだけでなく、次のようなことも考慮されています。

健やかな発達と 健康のために

乳児では平均1年間で
身長 10cm・体重3kg も
増えます。

豊かな心を 育てるために

食べ物を通して、
味覚・嗅覚・色彩感覚な
どの感性を養います。

社会性を 養うために

食事を通して、友達との
会話やマナーの基礎など
を身につけていきます。

☆1日に30食品をとるようにしましょう☆



からだに必要な栄養は、毎日過不足なくとるように心がける必要があります。
1日30食品を目標とすれば、自然に必要な栄養素をバランスよくとることができます。
しかし、1日に30食品はなかなかとれるものではありません。作るとき、食べるときに次のことを心がけてみましょう。

- 1日3食をしっかりと食べる。
- 献立は和風・洋風・中華風ととりまぜる。
- 外食をするときは定食風のものを選ぶ。
- 加工食品には、ひと工夫する。
- 主食・主菜・副菜をそろえる。
- 野菜は種類を多くとる。
- 牛乳・乳製品を忘れずに。



旬の野菜「たけのこ」



冬の間にエネルギーをたくさん溜め込んだ「春の野菜(たけのこ・ふき・アスパラ・三つ葉など)」には、新陳代謝をさかんにする働きがあります。

たけのこは低カロリーで、たんぱく質や食物繊維、ビタミンが豊富なのでヘルシーな食材です。血圧を下げる、便秘予防、肥満防止、美肌の効果があります。

たけのこは、繊維を断ち切るように、横に薄くカットすると食べやすくなります。炊き込みご飯、土佐煮、若竹煮や八宝菜などの炒め物、天ぷらなどいろいろな料理に合います。

5月

きゅうしよくだより



風がさわやかに、新緑がひととき鮮やかになり、あたたかい日々がつづくようになりました。外遊びの楽しい季節ですね。

旬の野菜や果物などを取り入れ、季節の移りかわりを感じられるように心がけ、バランスのとれた給食を提供していきます。

健康づくりのための上手な食べ方

- ① 毎日しっかり、朝食！
- ② 厳守！腹八分目
- ③ 不規則ではなく、決められた時間に
- ④ よくかんで楽しくゆっくりと



子どもを野菜好きにするには

子どもを野菜好きにするには、食べても、食べなくても何度も繰り返し食べることを学習させることです。

ただし、次のことに十分心配りをする必要があります。

- 最初のうちは、においや香りの強いもの、ピーマンやきゅうりなど繊維の多いものは避けます。
- にんじんやかぼちゃなど、煮ると軟らかくなるものから順次慣れさせます。
- たまねぎなど刺激成分のあるものは、細かくきざんで、肉料理に混ぜる、少量のバターでよく炒め煮するなどします。
- 4歳児までは、野菜の天ぷらなどは、子どもの分は材料を薄く、小さく切り、また、形を小さく揚げましょう。



5月5日は“端午の節句”

5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。



おうちで料理してみよう！



春野菜のミルクスープ

キャベツには
抗酸化作用のあるビタミンC
がいっぱい！
免疫力向上、美肌効果あり



材料(4人分)と作り方

キャベツ	100 g	スープの素	小さじ 1
玉ねぎ	1/4 個	水	800cc
にんじん	40 g	牛乳	200cc
あさり(むき身)	40 g	塩	小さじ 1/3

- ① キャベツとにんじんを短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。あしりはざるに入れ、塩水で振り洗いをする。かいわれ大根は根を落とす。
- ② 鍋にスープの素、水を入れて火にかけ、①を入れて 12~13 分煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら②と牛乳を加え、煮立てないように温め、塩で調味し、かいわれ大根を浮かべる。

6月

きゅうしよくだより



あっという間に春が過ぎ去り、夏の暑さがだんだん近づいてきましたね。
紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。
この時期は、じめじめとうとうしい天気が続くこともあり、
気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。
また、食中毒には特に気をつけなくてはなりません。



食中毒の季節です！



温度も湿度も上がってくるこれからの季節は食べ物がいたみやすくなります。いたんでいる食べ物は、においや味の変化で気づくことができますが、食中毒菌の中には繁殖しても、においや味に変化がない物もあります。下記に注意して食中毒を予防しましょう。

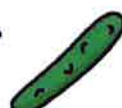
- ① 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなども作業中もこまめに手洗いを！
- ② 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップなどを使って冷蔵保存。
- ③ 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、しっかりと加熱する。特に肉や魚は十分に。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



7月

きゅうしょくだより



早いもので、1年ももう半年が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日々が続いたり、体調もくずしやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう。



夏の飲み物、何を飲む？



暑い夏、のどが渴いたときに何を飲みますか？牛乳？麦茶？清涼飲料？夏は汗をたくさんかくので、より多くの水分をとる必要があります。そうかといって、糖分が多く含まれた清涼飲料をたくさん飲めばよいのでしょうか？清涼飲料ばかりを多く飲みすぎてもよくありません。夏の飲み物の飲み方について、考えてみましょう。

夏の飲み物の飲み方のポイント！



- ① 清涼飲料を水の代わりにしない。
- ② 食事の前には、清涼飲料を飲まない。
- ③ おやつときは、麦茶や牛乳を飲む。
- ④ 外出するときは、お茶や麦茶を持っていく。
- ⑤ 甘さを感じにくくなるので、清涼飲料等は冷やしすぎない。
- ⑥ 清涼飲料を飲むときは、コップなどにつぎ分ける。



※ひとつの飲み物に偏るのではなく、いろいろな物で水分補給しましょう。
糖分の含まれていない麦茶や、カルシウムを多く含む牛乳で補うとよいでしょう。

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！



【きゅうり】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！

【ピーマン】血をさらさらにする



【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す

【なす】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化膿や腫れを治める／利尿作用

【すいか】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる

【とうもろこし】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！



8月

きゅうしょくだより

気持ちよく晴れわたった青空に、照りつけるような日差し。
熱中症にかかる方が増えています。
夏は体力の消耗が激しく体調を崩しやすい時期です。
水分補給、食事に気を付け、プール遊びや外遊びなどの後は、とくに休養、睡眠を心がけましょう。

夏の食生活

- ① 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに気をつけましょう。
おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。
- ② 朝ごはんをしっかり食べましょう。
朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。
- ③ 夏野菜をたっぷり食べましょう。
太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。
暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べるとよいでしょう。
- ④ しっかりと水分補給しましょう。
のどが渴いたと思ったときには、すでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際には、真水ではなくミネラルや適度な塩分や糖分を含むものが良いです。
- ⑤ 適度な運動と十分な休養をとりましょう
人は発汗で体温調節しているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険性があるので避けましょう。暑いなかにいるだけで体力を消耗しています。十分な睡眠をとりましょう。
- ⑥ 食中毒に気をつけましょう。
食中毒をおこす細菌が元気になるのは夏です。手洗いや消毒をしっかりとしましょう。冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。



おやつをつくってみよう！



★フルーツヨーグルトあえ

作り方：①バナナ、もも缶詰、みかん缶詰、パイナップル缶詰を食べやすい大きさに切り、器に盛る。
②砂糖を少し加えたプレーンヨーグルトを上からかける。
※お好みのフルーツを入れて作ってみてもよいでしょう。

★フレンチトースト (2人分)

作り方：①ボウルに卵を1個ときほぐし、砂糖大さじ2杯と牛乳100ccを入れた中へ食パン2枚を入れ、浸み込ませる。
②フライパンにバター大さじ1をとかし、弱火でじっくり焼きあげる。
③仕上げにシュガーパウダーをふりかける。

9月

きゅうしょくだより

日中はまだまだ暑い日続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。

9月になっても、まだまだ猛暑の厳しい日がありそうです。

夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくりと休むことが大切です。
早めに就寝し疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊びましょう。

●よい習慣をしつけましょう

幼児期は食べものの好き嫌いをなくすなど、正しい食習慣を形成したり、歯みがきや手洗いの励行をとおして、衛生習慣のしつけをするのに最も適当な時期です。

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの励行、よくかんで食べる、食卓について、お行儀よく食べる、好き嫌いをしないなど、正しい食習慣のしつけを怠らないように気を付けましょう。



●食事のリズムを規則正しく

幼児は自我の発達にともなって、食欲にムラが出てきたり、食べものに好き嫌いが出てきます。

しかし、食べたくない、食欲がないからといって、だらだらと食事時間を延ばしたり、不規則に食事をさせるようなことはよくありません。食事をする時間を決めて、規則正しいリズムで食べるように習慣づけましょう。

塩分

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の引き金になりかねません。味覚は、子どものときにつくられるものです。子どものころからうす味に慣れていれば、大人になって急に「うす味にしなければと！」とあわてずにすみます。保育園給食でも、素材の味を生かし、うす味に、と心がけています。

★うす味料理のコツ

- ① 新鮮な材料を選ぶ……食材自身の味でおいしく食べられるように。
- ② 酸味・香味の利用……ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。
- ③ だしを濃いめに、天然だしで…煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意を。
- ④ 汁物は実たくさんに……みそ汁やスープは、あまりうすくてもおいしくないので、汁を少なめにし、実たくさんにします。



旬の野菜「さつまいも」

秋が旬のさつまいも。甘くておいしい、秋の味覚として昔から親しまれています。主成分がでんぷんで、腸内環境を整えて便秘解消ができる食物繊維やビタミンや血圧を下げたり、むくみを予防する効果が期待できるカリウムなどの栄養素がふくまれています。さつまいもは、煮物や天ぷら、お菓子などいろいろな料理に使われています。アクが強く、空気にふれると黒く変色します。煮物などに使用する際には、切ったそばから水にさらしましょう。



10月

きゅうしよくだより



夏の厳しい暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。
紅葉やコスモス、キリギリスなど、小さな秋を見つけに、外へ出かけるのも良いですね。
実りの秋♪ おいしい食材がたくさん出回ります。
たくさん食べて、たくさん体を動かして、丈夫な体をつくりましょう。



♪ くだものれっしゃのうた ♪

♪ いろいろおちばをたきながら くだものれっしゃがやってくる
♪ いも・いも くり・くり なし・なし かき・かき
♪ ぶどう・ぶどう りんご・りんご まつたけ・まつたけ・まつたけ



この歌には、秋においしい食べ物がたくさんですね。
旬の食べ物には、栄養がたくさんあります。
積極的に取り入れて、たくさん秋を感じましょう。



HALLOWEEN



新米

の季節です！



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。
ハロウィンには必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。日本でもパーティーなどが行われるようになりました。
カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャでパイやプリンなどのおやつを作ったり、スープやグラタン、ハロウィンがいっそう盛り上がることでしょ。



お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。
お米には、パワーの源になり持続性のあるでんぷんの他、たんぱく質やビタミンB1やビタミンE、ミネラルなどを含む、栄養満点の食材です。
秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

保育園のお米が、新米へと変わるときには、お知らせさせていただきます。



●おいしいお弁当のコツ●

- ① 味付けは濃く・・・お弁当は、冷めると薄味に感じるので、やや濃い味付けにします
- ② 水分はよく切る・・・水分が残っていると、傷んだり味移りがしやすくなります。
- ③ しっかり加熱する
- ④ ご飯の傷みに注意・・・酢を加えて炊いたり、ごはんには梅干しをのせると、いたみにくくなります。



運動会や行楽シーズンの秋、お弁当を作る機会が増えますね。
気候もちょうど良いこの時期に、お弁当を持ってピクニックに出かけてみてはいかがでしょうか。



11月

きゅうしょくだより

色とりどりの落ち葉に晩秋を感じる季節になりました。朝・夕の冷えこみがきびしくなり、乾燥するこの時期、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう！

11月8日は“いい歯”の日 よく噛んで食べよう！！

●噛んで食べればいいことたくさん●



- ① 食べ過ぎを防ぐ
ゆっくりよく噛むと、脳に「お腹いっぱいだよ」という信号が届き、食べ過ぎを防げます。
- ② 消化に良い
よく噛むと、お口の中で唾液がたくさん出ます。唾液の中には、消化酵素がたくさん入っていて、消化を助けてくれます。
- ③ 脳が活発になる
よく噛むと、脳の血流が高まります。血液で、脳の栄養となるブドウ糖や酸素が運ばれてきます。よく噛むと、頭がよく働いて、頭がよくなります。
- ④ 歯・口が元気に
よく噛むと、たくさん唾液が出ますね。唾液は、食べ物を洗い流してお口の中をきれいにしてくれるし、常にうるおして、お口の中の粘膜を自然で元気な状態に保ってくれます。虫歯や歯周病の予防にもつながります。
- ⑤ 味覚が豊かになる。
味は、舌の表面にある味らいというところで感じています。でも、水分に溶けたものでないと味を感じにくいのです。よく噛むことで、しっかり唾液を出して食べ物と唾液を混ぜてあげると、味を感じやすくなります。
- ⑥ 言葉の発音をはっきり、表情も豊かになる
噛む動作は、顔のたくさんの筋肉を使って行います。筋肉が鍛えられると口を大きく開けて、上手に舌を動かして話すことができ、発音をはっきりします。



作ってみよう！～お麩ラスク～

保育園で好評のおやつをご紹介します。
お家で作ってみませんか？

《作り方》

- ① オーブンを170℃にあたためておく。
- ② バターを電子レンジで溶かす。
- ③ ボウルに麩を入れ、②の溶かしバターをかけて、全体によくからむように混ぜる。
- ④ 全体に混ざったら、砂糖をまぶし、クッキングシートを敷いた天板に並べ、オーブンで黄金色になるまで焼く。



材料（4人分）

焼き麩…… 15g
マーガリン…… 35g
砂糖…… 12g

クッキングシート…1枚

※乳アレルギーの園児用には、バターをサラダ油に変えて作っております。



12月

きゅうしょくだより



日中も冷たい風が吹き始め、紅葉も落ち葉に変わってきました。
いよいよ冬本番ですね。この時期は、朝晩冷え込み、空気が乾燥し、
風邪をひきやすくなります。予防のためには、手洗いが大切であり、
体調を整えるために栄養バランスのとれた食事が必要です。

かぜにご用心

暖かい日が続いたかと思うと急に冷え込んだり……。
気温の変化がはげしいと、かぜひきさんが増えますね。
かぜをひかないためには、①自分のからだがかぜのウイルスに負けないようにすること、②かぜのウイルスが人から人へうつるのを防ぐことです。

かぜのウイルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

栄養

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

《たんぱく質》

卵、豚肉、牛乳、豆腐、魚、
鶏肉など



ウイルスに抵抗する力をつける

《ビタミンA》

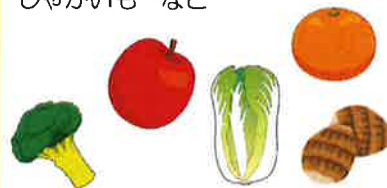
うなぎ、レバー、南瓜、人参
ほうれん草 など



ウイルスの侵入を防ぐ

《ビタミンC》

白菜、ブロッコリー、大根
里芋、キウイ、りんご、みかん、
じゃがいも など



ウイルスに抵抗する力を強める

睡眠

からだを守る力（免疫力）や病気を治す力（治癒力）は、
睡眠中に作られます。

運動

かぜをふきとばす体力をつけましょう。



かぜのウイルスをからだに入れない

- ★手洗い……せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- ☆うがい……のどの粘膜の働きを助けます。
- ★部屋の空気を入れ替える……部屋の中をただよっている
ウイルスの数を減らしましょう。



食べ物のおはなし

かぼちゃ



黄色の果肉に多く含まれるビタミンA（カロテン）は、
血管や皮ふを丈夫にし、かぜなどの予防に役立ちます。
冬至(今年は12月21日)にかぼちゃを食べる習慣は広く定着しており、
風邪予防や健康維持に役立つビタミンや食物繊維を補給し、一年の無病息災
を願う意味が込められています。



1月

きゅうしょくだより

あけましておめでとうございます。
2025年もよろしくお願いいたします。
今年も寒さが厳しく、風邪などさまざまな感染症が流行します。
年末年始、楽しい行事がつづき、ごちそうが多く、食生活も乱れがちになります。規則正しい生活習慣をこころがけ、健康な体づくりをしましょう。

朝食、食べる元気な子♪

朝食をしっかり食べよう！



私たちは、1日にとる3回の食事のうち、朝食が1番軽く、夕食が量、質ともに充実した内容のものを食べています。しかし、からだの1日のリズムを考えると、昼間の活動をよりよくするためには、朝食でいろいろ食べものを組み合わせて、しっかり食べることがよいのです。

おうちで
料理しよう！

とろみがついて
からだ温まる
野菜たっぷり

のっぺい汁



まだまだこわいッ

ノロウイルス

全国的に発生している「ノロウイルス」による食中毒。感染性は強いのですが、病原性は比較的低く、重症化はまれです。下痢、嘔吐による脱水症状に注意して水分補給をすることが大切です。

そして、予防対策で最も大切なのは、ノロウイルスを手指につけないこと、そして手洗いの徹底です。トイレの後、調理、食事の前には必ず石けんを使って、よく手を洗いましょう。

材料(4人分)と作り方

にんじん	小 1/2 本	油	小さじ 1
だいこん	4cm	だし汁	800 cc
さといも	4 個	塩	小さじ 1/2
ねぎ	1/2 本	しょう油	小さじ 1
とりもも肉	50 g	かたくり粉	小さじ 2
油揚げ	1/2 枚		
板こんにゃく	1/6 枚		

- ① とり肉は小さく切る。
- ② 野菜などは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、とり肉と野菜を炒める。
- ④ だし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩としょう油で調味し、水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。



2月

きゅうしょくだより



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。
春が待ち遠しいですね！インフルエンザやノロウイルス感染が流行していますので、
抵抗力を強くするために食事の栄養バランスをとるように心がけ、手洗いを十分に行
ないましょう。

2月2日は「節分」 — 大豆のひみつ



節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりと
いわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか？

からだは小さいけれど
『畑の肉』といわれるくらい、
たくさんの栄養がありますよ。



貧血予防の鉄や、質の良いたんぱく
質、食物せんい、それにカルシウムや
ビタミンB1 も含まれています。
大豆には、たくさんのなかまがいます。
私たちがたくさん食べて元気になって
くださいね。

・みんな大豆のなかま！・

豆乳 ・ がんもどき ・ 豆腐 ・ 納豆 ・ みそ ・ きな粉

おから ・ こおり豆腐 ・ しょうゆ ・ 厚揚げ



旬の野菜「ブロッコリー」



ブロッコリーはキャベツの仲間で、緑色が鮮やかな緑黄色野菜です。
ビタミンC、カロテン、ビタミンB2、カリウム、カルシウム、食物繊維を豊富に含んで
います。風邪予防、がん予防、血糖値を正常にする働きがあります。

《選び方》

緑色が濃く、中央がこんもりと
していて、つぼみがしまっている
ものを選びましょう。

鮮度が落ちやすいので、早めに
使い切るようにしましょう。



《使い方》

食べごたえがあり、あっさりとして
いるので、和洋中いろいろな
料理に活用できます。

つぼみだけでなく、葉や茎も栄養
が豊富です。

牛乳と相性がいいので、シチュー
やグラタンなどがおすすめです。



～ お知らせ ～

誤嚥・窒息防止の観点から、乳児(0歳から2歳)に対しては、
リンゴや柿など固い果物は、柔らかくなるまで煮たものを提供いたします。
幼児より、固い果物は生で、食べやすい大きさに提供いたします。



3月

きゅうしよくだより



寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日が差し、日中はポカポカした春の陽気が感じられるようになってきました。

今年度も残すところあとわずかになりました。この一年を振り返ると、子どもたちみんな、心も体も大きく、また、たくましくなり、嬉しく思います。これからも園の給食は、美味しく手作りを心がけ、料理を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いできればと思っています。

バランスのよい食事とれているかな？

食品に含まれる栄養の働きを赤・黄・緑の三色で分類したのが「三色食品群」です。

この三色が揃うように食事を準備するとバランスがとれやすいので覚えておくと便利です。

カラダの調子をととのえる『緑色』

ビタミン、ミネラル類を多く含む食品。
野菜を中心としたもので、からだの調子をととのえます。



カラダをつくる『赤色』

タンパク質を含む食品。
魚や肉・卵・大豆製品など。
からだをつくるもとになります。



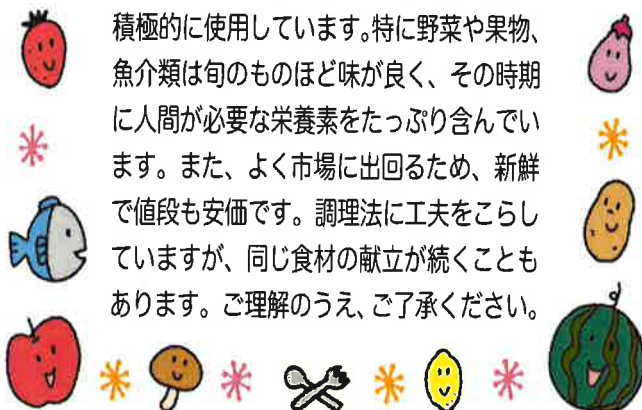
エネルギーのもと『黄色』

炭水化物を多く含む食品。
ごはん・パン、めん類など。
からだを動かす、エネルギー源になります。

主菜・主食・副菜を『ばっかり食べ』していませんか？
かわるがわる食べるようにしましょう。



よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ！」の聲が何よりの励みです。

