

給食だより 4月

今年も桜の花の便りとともに、入園、進級を迎えます。新入園児は、保育園での集団生活に慣れるまで、しばらく時間がかかると思います。みんなで食べる食事や環境の変化にとまどうことも多く、月の後半には疲れもでてきます。

ご家庭での食事では、量は少なくとも栄養バランスのよい内容であるようご配慮をいただくようお願いいたします。

☆三色食品群について☆

- 赤・・・血や骨、肉になるもの。主に、肉、魚、大豆などのたんぱく質
- 黄・・・熱や力になるもの。主に、ご飯やパンなどの炭水化物と、バターなどの油
- 緑・・・体の調子を整えるもの。主に野菜や海藻、果物などのビタミン、ミネラル類



ランチルームに三色食品群のパネルがあります。給食とおやつに入っている食材をマグネットで作って毎日三色に分けて貼っています。子どもたちも興味を持ちながらみえています。

☆おやつの上質な選び方☆

子どもの間食は、本来、補助食といった栄養的な意味合いの強いものですが、一般的には楽しみの面が強調されて、つい手軽に与えられる市販の甘味品やお菓子、嗜好飲料が主体となりがちです。市販のお菓子でも、そのまま与えることはしないで、牛乳やチーズ、あるいは果物などと組み合わせて与えるといった工夫ができるといいと思います。

また、できるだけ手作りのおやつにすることは、スキンシップとなり、親子の愛情が交流し、人間性豊かな人格形成に役立ちます。

下記がおやつ選びのポイントです。

1. 腸内に停留する時間の短いもの
2. 消化のしやすいもの
3. 容積が大きく、すぐに胃の満腹感を得られるもの
4. 水分を多く含むものか、水分を一緒にとること
5. 次の食事の妨げとならないものであること

ご家庭でも上記のことを意識しておやつ選びをしてみてください。

☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・アスパラ、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、さやえんどう、たけのこ、菜の花、みつ葉
- 魚・・・かつお・カレイ・さわら・たい
- 果物・・・いちご、清美オレンジ・甘夏



今月の給食目標 「進級クラスの定量に慣れよう」

☆4月の給食について☆

今月は各クラス進級して食事する環境が変わるため、子どもたちが食べやすいようなメニューを取り入れています。食べる量も今月は様子を見ながら、提供していこうと考えています。4月3日(月)進級式の日には子どもたちの好きな唐揚げをメニューに入れました。喜んでたくさん食べてくれると嬉しいです。



☆食育☆

2月28日(水)に3、4、5歳でおやつクレープ作りをしました。子どもたちは給食の時間からクレープ作りを楽しみにしていました。生地はホットプレートで先生たちが焼いて、子どもたちは焼きあがった生地に好きな具材をトッピングし巻いて作りました。とても楽しんでいました。家でも作りたいという意見があったのでクレープのレシピを作りました。乳児棟・幼児棟の玄関の給食サンプルの近くにおいてありますのでぜひ持って帰ってご家庭でも作ってみてください。



今年度もお料理体験を年に数回予定しています。また食材に触れる機会を増やすため、野菜の泥洗いや皮むきのお手伝いも予定しています。詳しい内容については、次回以降の給食だよりでお知らせしていきます。

