



4月の給食だよ

平成30年4月9日発行 美女木げんき保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友達や、進級したお子さんも4月は緊張や不安があると思います。こどもたちに色々な食材を知ってもらい、安全でおいしい食事作りを心がけ、楽しい給食の時間を作っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

みんなで食べる楽しさ

❖一緒に食べる…「みんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓が家族や友達、先生とのコミュニケーションの場になります。

❖強制しない…嫌いな食べ物を強制されることで、「食事=楽しくない」という思いを抱かせてしまいます。

❖収穫の喜びを知る…野菜の栽培や収穫をすることで、作物を作る楽しさや食べ物に関する興味・関心が深まります。今年度もばんだ組さんで野菜を栽培し、収穫したものを給食やおやつでみんなと味わいたいと思います。

❖お腹がすくリズムをつくる…空腹は、食事をおいしく、しっかり食べるために大切です。

❖食べたいもの・好きなものが増える…食卓の楽しさは「おいしさ」を知ることから始まります。離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。

旬の食材で

4月の献立から

筍ごはん

<材料 4人分>

- ・米…2合
- ・筍…150g
- ・油揚げ…1枚
- ・醤油…大1
- ・砂糖…大1
- ・料理酒…大2
- ・みりん…大2
- ・だし昆布…1枚

<作り方>

- ① 筍を短冊切にする
- ② 炊飯釜に調味料を全て入れる
- ③ ②に研いだお米を入れ、2合の線まで水を入れて調味料と混ぜ合わせる
- ④ ③に具材とだし昆布を入れて炊飯して、出来上がり



給食で心がけていること



- ❖乳幼児期は、子どもたちの成長が著しく、体の基盤が作られていくとても大切な時期です。給食では、成長・発育に必要な栄養素を過不足なく補えるよう献立を考えています。
- ❖味覚がつくられていくのもこの時期になります。濃い味に慣れることのないよう、薄味でおいしく作ることを心がけています。また、食材本来の美味しさを味わってもらえるように、旬の食材を取り入れています。