

ランチルーム

令和6年4月1日
市川梨の花保育園
給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。子ども達は新しいクラスでの生活が始まり、期待に胸を膨らませていることと思います。子どもたちが毎日、給食の時間を楽しみにして「市川梨の花保育園の給食大好き！」と言ってもらえるような給食おやつ作りをしていきます。

今年度の給食・食育



《給食・おやつ》

給食は和食中心で米飯給食です。野菜を豊富に使用し、豆腐製品や魚も多く献立にいれ味付けはだしの味や素材の味が引立つように薄味にしています。給食、おやつ合わせて1日のエネルギーの約半分を摂取出来るようにし、おやつは食事の一部と考え甘いおやつに偏らないようなメニュー作りをします。

食材は地元の業者から仕入れ、おやつのパンは給食室で作っています。焼きたてのパンは子ども達に大人気です。



《好き嫌い》

市川梨の花保育園では「好き嫌いなく食べ、キレイにそして上手に食事出来るようになり卒園しましょう」を目標としています。ひよこ・あひる・りすぐみはいろいろな食材の味を経験する時期なので、苦手な物は一口だけでも口にできるように声をかけ進めていきます。うさぎ・きりん・そうぐみは苦手なメニューは先生と約束した量を食べる事が出来るように声をかけています。

食材に触れ、知る事で嫌いな食べ物をなくすきっかけになることも多く、数々の食育活動からも好き嫌いをなくすよう働きかけていきます。



《行事食》

日本ならではの行事を大切にし、行事食を食べるようになった由来や込められている思いを子ども達に伝えていきます。



《絵本給食》

今年度から絵本に出てくる料理を毎月おやつの時間に出していきます。絵本に出てくる料理の見た目や香り、味などを楽しむことを目的としています。



《焼きも大会》

畑で育てた「さつまいも」で焼きもを作ります。園庭の焼きも釜で時間をかけて作った焼きもはホクホクでとても美味しく、秋の季節を感じる行事です。



《食育イベント》

「グミ作り」や「だしの飲み比べ」「うどん作り」など楽しめるイベントを行います。実際に食材に触れることで食べ物への興味を持てるように考えていきます。

《おひさま集会》

月1回のおひさま集会で栄養士から子ども達に給食についてお話しします。
絵本給食、行事メニュー、旬の野菜についてなどをわかりやすく伝えていきます。

《野菜・果物のカットショー》

給食に使用する野菜を使い「野菜のカットショー」をします。野菜をカットして断面をみたりクイズをしたりと野菜を身近に感じてもらえるような体験をします。



《おにぎり作り》

うさぎ・きりん・ぞうぐみは毎月、おにぎり作りをしています。卒園するまでに三角おにぎりを作ることが出来る事を目標としています。



《お誕生日会》

特別なメニューでお祝いします。お誕生月のお友達にはおやつのケーキ（夏はアイスクリーム）に旗をつけてお祝いします。



《クッキング》

ぞうぐみは収穫した野菜を使用したメニューや人気のおやつメニューなどを作ります。調理する事の楽しさや調理器具の使い方、衛生の大切さについても伝えていきます。

昨年度は「肉まん」「祭り寿司」「セルフサンド」などいろんなクッキングを楽しみました。



《畑活動》

園庭のプランター、近くの畑で季節の野菜を育てます。収穫した野菜は、採れたてをみんなで食べます。自分たちが育てたうれしさ、そして新鮮な野菜は甘みもありとても美味しく子ども達にも好評です。



《今年度（前半）栄養目標量》

あひる・りす組

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
446	18.5	12.5	64.0	4.0	187	2.0	164	0.23	0.24	18	1.4

うさぎ・きりん・ぞう組

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
600	25.0	17.0	86.5	4.0	294	2.7	232	0.35	0.36	20	1.8

※子ども達の発達状況で目標量に変更になる事があります。

市川梨の花保育園では、食べる事をとても大切にしています。様々な食育を通して、いろんな味や食感を覚えてもらう事で食べる事が大好きと思えるような活動しています。好き嫌いなく何でも食べられる事は一生の財産と考え、職員全員で好き嫌いをなくすように取り組んでいきます。また、食べる事の大切さ、作る人への感謝の気持ちをもてるように伝えていきます。

給食室を中心に職員全員で取り組んでいきます。今年度もよろしくお願い致します。

