

4月給食だより



ご入学、ご進級おめでとうございます



新しいクラスに進級し、初めての集団生活や進級後の新しい環境に慣れるまで、緊張と不安でいっぱいの子どもたちもいると思いますが、子どもたちに笑顔になってもらえるよう給食室一同頑張ります。今年度も給食だよりを通して、食べ物大切さや正しい食生活について、保育園とご家庭が一緒になって、子どもたちに伝えていけたらと思います。

よろしくお願い致します。



【給食室の取り組み】

- 和食を多く取り入れています
- 煮干し、昆布、かつおなどでしっかりだしをとり、だしを効かせることで、味が濃すぎないようにしています
- 塩分控えめで、食材の味を生かした料理に仕上げています
- 野菜の和え物にはごま、刻みのり、かつお節など風味のあるものを使用し、薄味でもおいしく食べられるように作っています
- 素材の味を知る事で食への関心を高めます



食育はさまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。

園では各クラスに合った食育を行っています。

食育の様子は給食だよりにも載せていきます♪



まめ	ごま	わかめ (海藻類)	野菜	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも類
ま	ご	わ	や	さ	し	い

「まごはやさしい」という言葉を聞いたことはありますか？

「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉で、健康的な食生活を送るために考案されたものです。

おひさまこども園では「まごわやさしい」食材をたくさん使って、バランスの良い給食を作っています！