

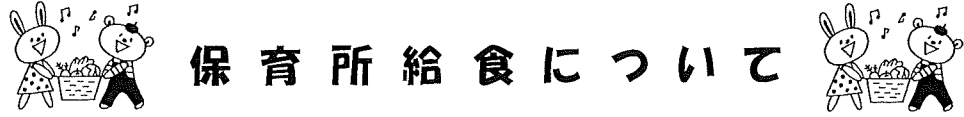


# 4月 給食だより

令和5年4月7日  
乃木保育所  
栄養士 和田智美

春風の心地よい季節となりました。今月は春キャベツや新じゃが芋、菜の花、柑橘系の果物などを取り入れ春を感じられるメニューを心がけています。

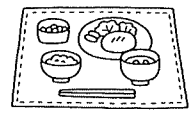
さて、今年度も給食だよりを発行します。子どもたちの給食でのつぶやき、食育体験の様子、ご家庭での食生活の参考になるようおすすめレシピを掲載します。おうちで食についての会話をするきっかけとなればと思います。



## 保育所給食について

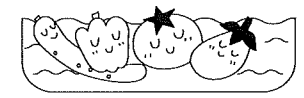
### ★バランスよく★

和食を中心とした一汁二菜（主食、汁物、おかず2品）で、必要な栄養をバランス良く摂れるように心がけています。煮干しや鰹節、昆布の天然だしをきうま味豊かに調理します。



### ★旬のもの★

旬の新鮮でおいしい野菜や果物、魚などを取り入れ季節感のある献立にしています。食材は地元産・国産を使用し安心・安全な給食提供に努めます。

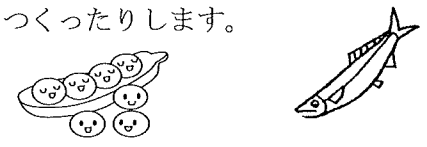


### ★咀嚼★

給食やおやつでは「カミカミメニュー」も登場します。噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりしてカブツとかじる練習になるよう取り組んでいます。子どもたちによく噛んで食べるように声をかけて咀嚼の大切さについて知らせています。献立表の★印はカミカミメニューです。

### ★食育体験★

グリンピースのさや取りや、とうもろこしの皮むき、ゴーヤのわたとりなど子どもたちにお手伝いをしてもらい食材に触れたり、魚の骨取りを行い食べ方の経験をする機会をつくったりします。



## ～お知らせ～

♪玄関の展示ケースに毎日の給食（3歳児の基準量）を展示しています。「今日は何を食べたかな」等とお子さんとお話しながら見て下さいね。

夏季（7月から9月）の展示は衛生上、行いませんので、その間は写真でお知らせします。

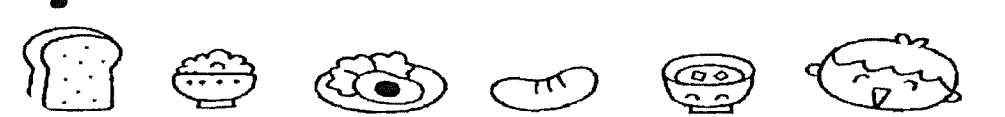
♪離乳食は展示ケースの上に、写真で掲示していますのでご覧下さい。

♪毎月の誕生会や七夕まつり、クリスマス会、お別れ会などの季節の行事では子どもたちに喜んでもらえるよう「おたのしみメニュー」が登場しますのでおたのしみに！！

♪献立表に午前のおやつを記載していますが3歳未満児クラスのみ提供となります。

## 朝ごはんを食べて元気な1日

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。  
夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。



### ～給食室紹介～

今年度給食を担当します、和田智美・原好子・板垣美沙です。子どもたちの笑顔や嬉しい声がたくさん聞けるように、おいしい給食を提供していきたいです。成長期の子供たちに必要な栄養素を補うだけでなく、味覚や咀嚼、食育体験も大切に育てたいと思います。食事について分からないこと、質問などありましたら気軽に声をかけてください。今年度もよろしくお願ひします。

