４月　給食だより

令和８年４月８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、新年度がスタートしました。今年度も子ども達の健やかな成長を願い、心と体の栄養を考え、安心・安全な給食の提供に努めていきます。

毎月「給食だより」を発行し、食育に関する様々な情報、食育体験の様子、レシピ等の紹介もしていきますので、ご家庭でも参考にしてみて下さい。今月は保育所の食事について紹介します。

保育所給食について



★バランスのよい食事★

和食を中心とし、洋風・中華風も取り入れています。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したり、煮干しや鰹節、昆布の天然だしを使いうま味豊かに調理したりする事を心がけています。



★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。



★咀嚼力をつける★

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、かじる練習になるように調理方法を工夫しています。子ども達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。

★食育体験★

子ども達にスナップエンドウのすじ取りや、とうもろこしの皮むき、ゴーヤのわたとりなどのお手伝いをしてもらいます。旬の食材に触れ、魚の骨取りを行い食べ方の経験をする機会を作っています。



～ 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しながら見て下さいね。尚、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。

♪離乳食はさくらんぼぐみの部屋の入口のボードに、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！

♪献立表について

・午前のおやつを記載していますが、さくらんぼ・いちご・りんごぐみのみの提供となります。

・牛乳は、１～２歳児　午前中のおやつ８０ｍｌ・午後のおやつ８０ｍｌ
　　３～５歳児　午前中のおやつ１５０ｍｌ、午後のおやつではお茶を提供します。
幼児期の牛乳摂取量は１日２００～４００ｍｌ程度が目安です。ヨーグルトやチーズなどの乳製品も含めることができますので、ご家庭でも補うようにしましょう。

・★印はカミカミメニューです。しっかりよく噛んで食べるメニューを取り入れています。

・✿印は「松江の味めぐりメニュー」です。松江の郷土料理や島根県内の食材を使ったメニューを取り入れています。

～今月の「松江の味めぐりメニュー」紹介～

✿めのはごはん

わかめは、島根県で別名「めのは」と呼ばれています。出雲地方特産の板わかめを、火であぶり、もみほぐしてご飯にまぜたものです。葉の状態のまま広げて乾燥させただけの「板わかめ」を食べるという独自の食文化が受け継がれてきました。

✿ようかん

松江は、日本三大茶処として知られています。大名茶人であった、松江７代藩主・松平治郷（不昧公）によって茶の湯の文化が浸透したといわれています。
松江市は、４月２４日を「茶の湯の日」と定めてあることから、給食に鰆の天ぷらの抹茶塩かけ、おやつにようかんを提供します。子ども達に抹茶や和菓子に親しんでほしいと思います。

～給食室紹介～

今年度給食を担当します、和田智美・水岩田麻衣子・土屋千朱です。
子ども達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と思います。成長期の子ども達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いします。