



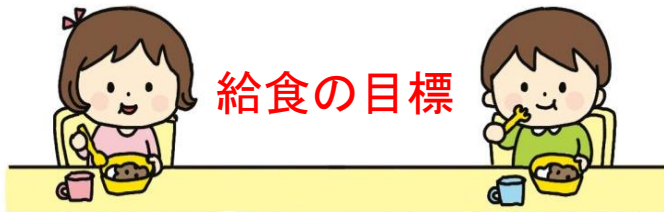
たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより
H31・4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような給食作りに努めてまいります。今年度も、旬を感じさせる給食提供と、日本の伝統食・郷土料理を味わって頂く企画をしていきたいと思っております。



給食の目標

- ・健康な体を作る
- ・正しい食習慣をみにつける
- ・食物に対する親しみをもつ
- ・情操豊かな人間性を育てる

子どものころから、食生活を大切に健康な食生活を実践する給食の提供をめざします。今年度は、和食をはじめとした日本の食文化を大切にし、地域の産物や旬の素材を使い、日本伝統行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季変化を知らせ、地域や家庭で受け継がれてきた料理を給食に提供していきます。特に「だし」を使った料理を味わい、味覚を高めていくことを大切にします。昼食は、主菜・副菜・汁・果物の組み合わせにし、午後のおやつ時に牛乳(乳製品)を摂取するようにします。

3歳未満児食育のねらい

- ・お腹がすき乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を送る。
- ・食べものを見る・触る・噛んで味わう経験を通して食べよとする。
- ・色々な種類の食べものや料理を味わう。
- ・食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。
- ・友達とともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。

3歳以上児食育のねらい

- ・できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう。
- ・自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。
- ・会食を通して、愛情や信頼感を持つ。
- ・食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける。
- ・地域で培われた食文化を体験し、郷土料理への関心を持つ。
- ・自然の恵みに感謝の気持ちを持って食事を味わう。
- ・栽培、食事などを通して、身近な存在に親しみをもち、すべての命を大切にすることを学ぶ。
- ・食事にふさわしい環境を考え、落ち着いた雰囲気の中で食事を進める。

旬の食材献立

(4月の旬の食材)

新玉葱・春キャベツ・たらの芽・たけのこ
いちご・オレンジ・まだい・ひじき・わかめ
※冬の間エネルギーを蓄えた「芽」「根」には栄養がいっぱいです。

(旬の食材を使った献立)

- 4月1日(旬食材)ひじき入り煮
- 4月4日(旬食材)わかめ汁・清美オレンジ
- 4月5日(旬食材)いちご
- 4月9日(旬食材)ひじきサラダ・清美オレンジ
- 4月10日(旬食材)新じゃがが粉吹き芋
- 4月12日(旬食材)ジャーマンポテト・いちご
- 4月16日(旬食材)肉じゃが・清美オレンジ
- 4月18日(旬食材)キャベツ昆布和え
- 4月23日(旬食材)キャベツ煮

クッキングに挑戦

新じゃがが芋の肉そぼろ煮

(大人4人分材料)

じゃが芋4~5個・揚げ油・豚ひき肉100g・人参1本・玉葱1/2個・ピーマン2個・サラダ油大さじ1
醤油大さじ・砂糖大さじ1

(作り方)

- ①じゃが芋は皮をむいてから、ひと口大の乱切りにする。
- ②①の水気をよく切り、油で揚げておく。
- ③人参・玉葱・ピーマンはみじん切りにする。
- ④鍋で、ひき肉と③を炒め合わせ、砂糖・醤油で味をつけ、②を加え入れて、全体に味をよくからめて仕上げる。



