

# ぐんぐん



「食」を通して、こどもたちの心と体がぐんぐん成長してくれることを願って、給食だよりにてこの名前をつけました。保育園での様子や旬の食材とレシピなどを載せていきます。「この料理を教えてください！」の声など大歓迎です。

## 食育について

保育園では、クッキング活動は無理がなく楽しめるようにしています。菜園活動では、有機野菜に大事な土作りをするため、給食室で出た野菜の皮や卵の殻と米ぬかでコンポスト作りをして堆肥にし、苗を育てます。菜園活動の様子は畑カレンダーに掲示しますのでご覧ください。

そして毎月の献立には、旬の食材を中心に行事食や伝統料理・郷土料理を取り入れ、和食の大切さを伝えていきたいと思えます。

## 保育園の食材って？

お米は県産のささにしき

みそ・醤油は青葉区通町にあるみそ店から

野菜は極力地元産

豚肉は県内産 鶏肉は岩手産 魚は近海物

を使用しています。子どもたちに安全な食材を提供するために産地を明確にし鮮度の良い食材が納品され、温度管理と衛生管理をしっかりとした給食室で保管し調理しています。



## こどもたちのこんな姿を目指してます☆

- \* お腹がすくリズムのもてる子ども
- \* 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- \* 一緒に食べたい人がいる子ども
- \* 食事づくり、準備にかかわる子ども
- \* 食べものを話題にする子ども

参考文献・・・『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』より

## 旬の食材「たけのこ」

たけのこはグルタミン酸やチロシン・アスパラギン酸などのうま味成分でもあるアミノ酸が含まれています。茹でたときに出る白いものはチロシンで害はありません。これらの成分は疲れをとる働きがあります。アクが強いので食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。

—こどもの栄養から抜粋—

