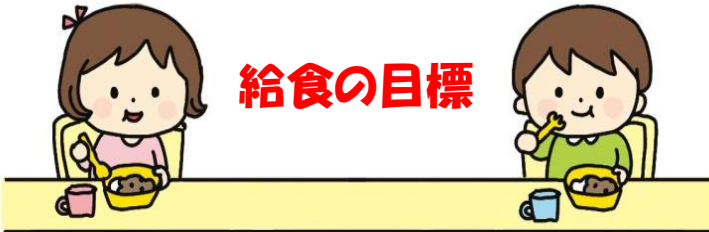




たべるのだいすき



ご入園・ご進級おめでとうございます。月1回発行する給食だよりでは、給食や食育に関する様々な情報をお知らせしていきます。また、日々の給食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、また、安心安全な給食の提供に努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。



給食の目標

- 健康な体を作る
- 正しい食習慣を身につける
- 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、健康的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、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。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うとする。
- 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。
- 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持ち、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)

春キャベツ・新じゃがいも・アスパラ・たけのこ

(旬の食材を使った献立)

- 4月6日 たけのこ混ぜご飯おにぎり
- 4月7日 若草和え(キャベツ)
- 4月8日 アスパラ(付け合わせ)
- 4月15日 キャベツサラダ
- 4月17日 アスパラツナサラダ
- 4月21日 ポテトサラダ
- 4月22日 塩キャベツ
- 4月24日 キャベツゆかり和え
- 4月28日 ジャーマンポテト

クッキングに挑戦

若草和え

(子ども1人分材料)

春キャベツ40g、人参5g、ちくわ10g、砂糖1g、しょうゆ1.8g、削り節0.3g

(作り方)

- ①春キャベツ、人参は千切りにし、ちくわは輪切りにしてさっと1~2分程度茹でる。
- ②①を調味料と削り節で和える。

