



ご入園・ご進級おめでとうございます。

初めてのこども園、新しいクラスでの生活が始まり、子どもたちはわくわくした気持ちとともに緊張したり、不安になったりします。子どもたちが少しでも早くこども園に慣れることができるよう、食事の面でも安心して食べることができる環境づくりや食べやすい給食づくりに努めたいと思います。

一年間、よろしくお願い致します。

こども園の給食について



献立について

栄養面では、

カルシウムや鉄分等不足しがちな栄養素をしっかり摂取できるよう配慮しています。旬の食材を積極的に使用し、食べ物からも季節を感じるができるようにしています。また、噛む力を育てるために、根菜やこんにゃく、乾物等も多く取り入れています。

子どもたちが食事に興味を持てるよう形や彩りの工夫を行っています。



行事食・郷土料理

伝統的な行事や料理に触れることができるよう様々な行事食に取り組んだり、郷土料理を献立に取り入れています。行事食は、見た目にもこだわり子どもたちに喜んでもらえるよう工夫しています。どんな行事食が登場するかお楽しみに!



食育の取り組み

「食に興味を持ち、食べることが大好きな子どもになる」を目指しています。日々の給食や食育・クッキングを通して、食事のマナーを身につけたり、食べ物と体の関係について知り、興味を持てるよう取り組んでいきたいと思ひます。

また、食べ物を育てる大変さや、食べ物の命を頂いていることに感謝することが出来るよう、菜園活動などにも取り組んでいきます。



旬の野菜レシピ 《春野菜サラダ》

＜材料＞ 大人2人分

春キャベツ 2～3枚
スナップえんどう 4房
アスパラガス 2本
コーン缶 20g

しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
酢 大さじ1
油 大さじ1
塩、こしょう 少々

＜作り方＞

- ①春キャベツは食べやすい大きさに切る。スナップえんどうは筋を取り、半分に切る。アスパラガスは根元から1/3程皮を剥き、斜め1cm幅に切る。
- ②①の野菜を柔らかくなるまで茹で、ザルにあげて水にさらしておく。
- ③調味料をしっかり混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④水気を絞った野菜をボウルに入れ、ドレッシングで和えて出来上がり。



キャベツを手でちぎったり、スナップえんどうの筋を取ったり、ドレッシングを混ぜる作業は小さいお子様もお手伝いできます。一緒に作ってみて下さいね。

★4月の給食について★

春はじゃがいも、玉ねぎ、キャベツなど給食でもよく使用する食材が旬を迎え、とてもおいしい季節です。子どもが食べやすい人気のメニューにふんだんに取り入れ、みんなで味わいたいと思ひ献立を立てました。新しい環境になれるまでしっかり食べられないこともあります。無理強いせず、子どもの気持ちに寄り添いながら進めていこうと思ひます。

