

# 給食だより 4月号

入園・進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。新しく入園する子どもにとっては、初めての給食も始まります。

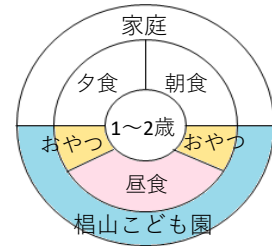
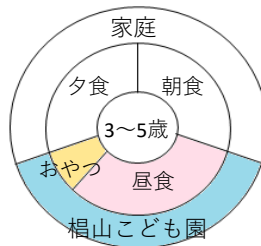
こども園では、友達と楽しく食事を通して、成長・健康づくりに必要な栄養素を摂るだけでなく、いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身につけていきます。

## 梶山こども園での給食

梶山こども園の食事では1日に必要な栄養素のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ45%が摂取できることを目安にしています。

献立は基本的には毎月2週間サイクルです。

子どもたちが食べ慣れない献立や見慣れない食材はなかなか手が出ませんが、繰り返すことで食材や味に慣れて食べられるよう促すためです。たくさんの食経験を積み重ねていく中で、食べ物を「おいしい」と感じることができる「正しい味覚と嗜好」を獲得していきます。



## 給食のおいしさ

- ①バランスの良いおいしさ
- ②旬の食材のおいしさ
- ③年齢に合わせたおいしさ
- ④毎日できたてのおいしさ
- ⑤空腹で食べるおいしさ
- ⑥安心・安全なおいしさ
- ⑦感謝する気持ちから生まれるおいしさ

梶山こども園では、毎日の給食を「食育の教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。



第一玄関壁に毎日の給食の写真を掲示しています。子どもたちに「今日は何を食べた?」「おいしかった?」と声をかけてあげることで、食への関心が高まります。ぜひ、お迎えの際にご覧ください。

また、子どもたちに人気の給食レシピを毎月の給食だよりに載せていきます。

### 《わかめの炒め物》

【材料】(幼児1人分)

◆生わかめ	8g
◆ツナ油漬缶	10g
◆切干大根	2g
◆ごま油	1g
◆しょうゆ	0.6g
◆かつおだし汁	少々

【作り方】

- ① わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② 切干大根は戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋を熱し、ごま油をあたため、②を炒め、だし汁を加え炒め煮にして、①と油をきったツナ缶を加えてさっと炒め、しょうゆで調味する。