

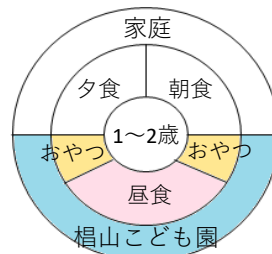
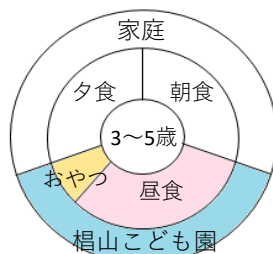
入園・進級おめでとうございます。

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

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「正しい味覚と嗜好」を獲得していきます。

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。

給食のおいしさ

- 主食・主菜・副菜のそろったおいしさ
栄養的にも味的にもバランスのよい給食を提供します
- 新鮮な材のおいしさ
旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別です
- 大量に作るおいしさ
それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます
- 毎日出来立てのおいしさ
子どもたちの食べる時間に合わせておいしい給食を作ります
- 出汁をベースにしたおいしさ
出汁の味は子どもたちにとって安心できる風味とうま味です
- 咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ
食材の量や大きさ、固さを調整します
- 空腹に食べるおいしさ
おなかを空かせた状態で給食を食べることができるよう支援します
- 感謝する気持ちから生まれるおいしさ
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をし、感謝の気持ちを育みます

第一玄関壁に毎日の給食の写真を掲示しています

掲示している写真は後期食・乳児（2歳児クラスの盛り付け量）・幼児（5歳児クラスの盛り付け量）・午後のおやつです。子どもたちに「今日は何を食べた？」「どんな味がした？」「おいしかった？」と声をかけてあげることでも、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。

《ツナピラフ》

【材料】（幼児1人分）

◆米	60g	◆油	1.5g
◆ツナ油漬缶	20g	◆コンソメ	0.9g
◆たまねぎ	40g	◆塩・こしょう	少々
◆にんじん	15g		
◆コーン缶	10g		
◆ピーマン	5g		
◆エリンギ	5g		

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマンはみじん切りにする。
- ② ツナ缶と①、缶汁をきったコーン缶を油でさっと炒め、洗った米の中に入れ、水とコンソメを入れ、調味料で調味し炊く。

※梶山こども園では、炒めた具を炊いたご飯に混ぜて作っています。