

4月 給食だよ!



入園・進級おめでとうございます

4月1日、新しいお友だち15名を迎え、新しい年度がスタートしました。新しい環境のなかでも、給食を食べる時間が子どもたちにとって楽しくてほっとできるような時間となるように、給食を作っていきます。

毎日の給食は、サンプルケースに飾っています。(本園は玄関前・分園は給食室前にあります) また、毎日子どもたちの様子をおたより『今日のきゅうしょく』でお知らせします。子どもたちの食事について、何かお困りのことや質問などがありましたら、気軽に給食室にお声掛けください。今年度も、保護者の方と一緒に、子どもたちの食について考え合っていけたらと思っています。よろしくお願いします。

職員紹介 (好きな物、事など)



せんた えみ

バレーボール
&
スノーボード



き

チア
リーディング



はぎ り

料理
&
韓国ドラマ



たにぐち みさこ

読書
&
ランニング



まえた ともみ

旅行
&
ヨガ

食事は、毎日の生活に欠かせないものです。健康的な味覚と咀嚼の土台が育つように、丁寧に作り上げることを大切にしています。また、ただ食べるだけでなく、食材に興味関心が広がり、食べることで楽しい、おいしいという気持ちが膨らむような給食づくりを心がけています。今年度は、この5人で給食をつくっていきます。よろしくお願いします。

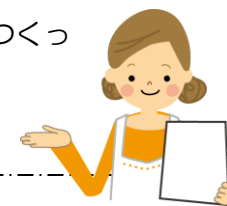
おひさま岡町保育園の給食

できるだけ安心・安全な旬の国産の食材を使っています。煮干し、昆布、かつお節で出汁をとり、食材本来の味が感じられるような薄味を心がけています。日本人の身体に合う、米飯、和食を中心に献立を立てています。

2週間のサイクルメニューです。初めて食べる食材、食べ慣れない物でも、2度目には少しずつ食べられるようになればと思っています。

食器は、割れにくく、異物が溶け出ることのない素材の物を使っています。お茶碗やお皿は料理の温かさがゆっくりと手に伝わる陶器のものを、汁椀は漆塗りのものです。食器を優しく扱うことも伝えていきます。

おやつも手作りで、1回の食事量では補えない栄養を摂れる内容のものになっています。行事食や、誕生日メニューなど、子どもたちがワクワクするような特別食も考えてつくっています。



栄養たっぷりの春野菜

寒さが厳しい冬も終わり、スーパーや市場の店先には春野菜が並んでいます。春キャベツや新たまねぎなど甘みの強いものから、アスパラや菜の花、タラの芽、タケノコなど独特の苦みが強いものもある春野菜ですが、栄養価がとても高いと言われています。

春野菜は冬の間、寒さが厳しい時期に成長するため、害虫などから身を守るために苦みの元である植物性アルカロイドという成分を生成します。抗酸化作用もあり、冬の間身体にたまった老廃物を体外に出してくれる効果もあります。

苦みがあり、子どもたちにとっても“初めて出会う味”かもしれませんが、てんぷらや煮込み料理など、食べやすいメニューで味わっていただけたらと思います。それぞれの季節に一番おいしい旬の味に触れ合い、食べることを楽しみながら、“食”への興味関心が広がっていただけたらと思います。

