



第1号
H31.4.1
打越保育園
栄養士 中城

ご入園・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートします。新しく入園したお友だちはドキドキとワクワクで小さなむねはいっぱいなのではないでしょうか。進級のお友だちも新しいお部屋になり、戸惑うこともあるかもしれませんが、はじめは、給食も残してしまうこともあるかと思いますが保育園の生活に慣れ、楽しい給食の時間になればモリモリ食べてくれると思います。みんなが楽しく、美味しく、安全な給食を食べられるように、給食室も取り組んで参りますので、宜しくお願い致します。

また、平成という時代も残すところ1ヶ月となりました。食の面でも色々なブームがあり、海外では日本食が流行しています。日本人として改めて日本の食文化を大切に、子どもたちに伝えていけたらと思います。



☆保育園での食事について☆

《給与栄養目標量》

給与栄養目標量は、身体測定の数値を参考にし、園独自に定期的に算出したものを使用しています。年度初めの4月は、まだ身体測定を行っていない為、昨年度の4月に行った身体測定の数値を参考に算出したものを使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
三歳未満児	470kcal	17.6 g	13.0 g
三歳以上児	560kcal	21.0 g	15.5 g

今年度の身体測定データが入り次第、新しく給与栄養目標量を算出します。給与栄養目標量変更の際には給食日よりにお知らせしますのでご覧ください。

《献立》

和食を中心としたメニューで、季節を感じるように旬の食材を取り入れたり、様々な味の体験をしてもらえるようなメニューも工夫してとりいれて献立を作成しています。また、行事にちなんだメニューも提供しています。

《味付け》

素材の味を存分に味わってもらうため、薄味を心がけています。出汁を上手に使うことで、薄味でも美味しく食べられます。また、薄味にすることで、味覚の発達を促します。

《だし》

汁物や煮物に使用しているだしは、かつお節や昆布、煮干しを粉末にしただしを使用しています。
◎かつお・昆布だし・・・主にすまし汁や煮物、うどんの汁などに使用しています。
◎煮干し（保育園で粉末にしています。）・・・主に味噌汁やうどんの汁に使用しています。
どちらのだしも、風味が増して薄味でも美味しく仕上がります。また、煮干しはふんまつにすることで丸ごとたべられて、カルシウムの摂取にもつながります。

《五穀米》

五穀（大麦・もちあわ・もちきび・アマランサス・いりごま）には、白米だけでは摂取できないビタミンや鉄分、ミネラル、食物繊維と言った毎日の食事に必要な栄養素が豊富に含まれています。白米と一緒に炊いています。離乳食は後期から使用します。

とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活することは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはらは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはらは、頭と体を元気にする基本です。



栄養を補う毎日のおやつ

幼児期は、1度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは、必要な栄養が十分に摂取できません。不足しがちな栄養素を補うためにも、おやつは大切な食事の1つです。子どもの活動や体調に合わせて質、量、時間を決めてとりましょう。おすすめは、季節の果物や乳製品、いも類、豆類など。市販品の場合は、食品添加物の使用が少ない物を選びましょう。また、おやつは子どもにとって楽しみな時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあります。いっしょにお菓子を作るなど、積極的に手伝いができるメニューにしてもよいですね。



子どもたちに
人気のおやつ

《磯風味ポテト》

じゃが芋	4個
サラダ油(揚げ油)	適量
じゃこ	25g
青のり	適量

- ①じゃが芋を太目の千切りに切り、水に浸しておく。
- ②揚げ油を用意して、①のじゃが芋の水を切り、油が温まったらじゃが芋を揚げる。
※油の温度が高くなり過ぎると、じゃが芋が柔らかくなる前に焦げてしまうので注意です。
- ③じゃが芋がやわらかくなり、きつね色になったら油から取り出す。
- ④次に小じゃこを揚げる。
- ⑤③と④と青のりを混ぜて出来上がり！

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしています。

☆4月が旬の食材☆

野菜

アスパラガス・かぶ・キャベツ・グリーンピース
さやえんどう・しいたけ・そら豆・たけのこ
ウド・玉葱・レタス・ごぼう・にら など

果物

いちご・キウイ・グレープフルーツ
デコポン など

魚介類

きびなご・あじ・いさぎ・かつお
カレイ・しらす・さわら・あさり など

☆この給食だよりは、毎月発行いたします。食育に関する情報や、旬の食材、保育園での食育活動など掲載してまいります。お家での食のコミュニケーションツールの一つになれば幸いです。ぜひご覧ください。