

4月の食育だより

平成28年4月2日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇るなか、新学期がスタートしました。日々成長していく子どもたち。1日1日を大切に、からだも心も大きくなってほしいと思います。給食室もおいしく楽しい給食作りで応援します。

こども園の給食

園に慣れるように、最初は食べ慣れていそうな物を献立に取り入れています。噛むことを促すために固さのある料理など、和食のニューをだんだん増やしていく予定です。

こども園のおやつと昼ご飯で、子どもが1日に必要なエネルギーの約半分をとります。教育部在籍の子はおやつは提供はありません。毎日、給食のサンプルを掲示しますので、参考にして下さい

こんなことに気配りをしています

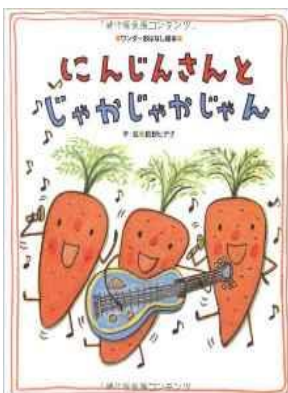
多くの食品を使用し、内容豊かな食事となるように、また、多くの食品に親しむ機会となるよう献立を考えています。安心して食べることができるよう、食材を選び、衛生的に取り扱っています。味付けは薄味にし、食材の持つ味を大切に子どもたちに伝えるようにしています。日本の伝統的な食事、ひじきや切干大根などの干物類、豆類の煮物等を子どもたちに伝えるようにしています。黒米やヤーコン、椎茸などの伊豆市の特産品や季節の野菜を使用し、地産地消を心がけています。

食事のことでことでお困りのときは、栄養士にご相談下さい。

アレルギーのあるお子さんには、個別に対応していますので、お知らせください。



♪4月の食育絵本の紹介♪



にんじんさんとじゃがじゃがじゃん 作・絵 長野 ヒデ子 (株)世界文化社

にんじんさんやきゅうりさん、れんこんさんも楽しそうに歌って踊る野菜たち。みんな歌いながら台所に入っていくけど、何が始まるのかな？いろいろな食材が台所に入り、最後はお弁当が出来上がるというストーリー。

読み終わった頃にはみんなニコニコ、ウキウキしてきそう。きっとお腹が空いてきちゃうに違いありません。さあ、今日はどんなお野菜とおともだちになろうかな。

野菜と友だちになる！野菜が好きになる！声に出して読みたくなる、楽しい絵本です。

