



4月の食育だより



2022年 4月 1日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

桜の花の便りとともに、入園、進級式を迎えられましたことをお祝い申し上げます。
子どもたちは日々成長しています。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。

園の給食について

- 多くの食品を使用し、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、食材の持つ味の大切さを子どもたちに知らせています。
- 日本に昔からあるひじきや切干大根などの食材を、子どもたちに知らせています。
- 黒米、鹿肉、椎茸など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。
- 旬の食材や料理についての話をするこゝで、食べるこゝへの興味が湧くように努めています。



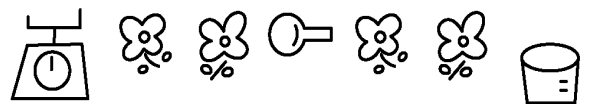
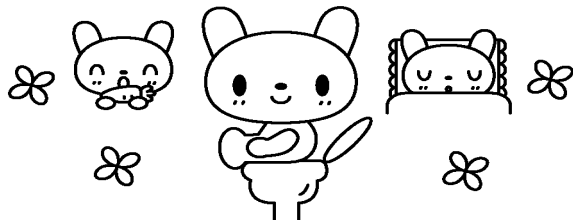
教育部籍の子はおやつの提供はありませんが、こども園の昼ごはんとおやつで、子どもが1日に必要なエネルギーの約半分をとります。
毎日、玄関に給食のサンプルを掲示しますので、参考にしてください。

園に慣れるように、最初は食べやすいメニューを献立に取り入れていますが、噛むことを促すために、固さのある料理など、和食のメニューをだんだん増やしていく予定です。

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。

快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!



いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみましょう。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われています。また、親子間の交流にも役立ちます。



