



お料理室だより

スマイリーハウス保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かい陽気と共に、新年度がスタートしました。新しいお友だちを迎えて、こどもたちの元気いっぱい賑やかな声が園内にひびきわたっています。

お料理室では、こどもたちが心も身体もすくすく成長してくれるような、美味しい給食を作っていきたいと思っています。1年間、よろしくお願い致します。



園の給食について



乳幼児は、心身の発達・発育が盛んで、活動も活発なため、大人に比べてエネルギーや、さまざまな栄養素を多く必要としています。また、食事習慣の基礎がつくられる時期でもあり、この時期に良い食習慣を身につけることが大切です。

園給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供することはもちろん、友だちと一緒に食べる給食が、「おいしい」「楽しい」と感じられるよう、取り組んでいます。給食では、次のことを大切にしています。



献立

毎月、管理栄養士、栄養士が献立を作成しています。

家庭で不足しがちな野菜・大豆製品・海藻類・魚類を積極的に取り入れています。

また、お米は無農薬のコシヒカリを使用しています。



天然だし

乳幼児期は、味覚がつくられる大切な時期です。味覚を育てるには、素材そのものの味を体験することが大切です。園では、天然だし(煮干し・昆布・かつお節)を使用しています。煮干しや昆布、かつお節には、イノシン酸、グルタミン酸と呼ばれる「うま味」を多く含みます。給食では、だしをきかせ、少ない調味料で薄味に仕上げることが心がけています。



旬の食材

旬の食材は、味が良く、栄養価が高いため、積極的に、給食やおやつに取り入れています。

旬の食材を使用することで、食事の時間が食育の時間にもなり、こどもたちの食への興味・関心を広げます。

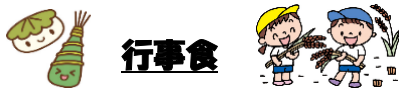


おやつ

乳幼児期は特に成長が著しく、体重1キロあたりに必要なエネルギーは、大人の2~3倍になります。

また、一度にたくさんの量を食べることができないため、おやつで足りない栄養素や水分を補うことが必要です。10時のおやつは果物を中心に、15時のおやつは手作りおやつを中心としています。

おやつ飲み物には、牛乳やスキムミルクを提供しています。



行事食

季節の行事に合わせて様々な行事食を作ります。季節の節目にこどもの成長を祝う行事がたくさんあり、そこでいただく行事食に込められた意味を伝えます。



展示食について



お子さんが、その日にどんなものを食べたか、保護者の方に見ていただけるように、毎日給食の展示をしています。「今日は何を食べたの?」「どんなお野菜が入っていたの?」など、食を通じてお子さんとの会話を楽しんで頂ければと思います(^o^)
お料理室の前に展示しています。