2025年４月１日（火）

お料理室だより

チャイルドハウスこども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かい陽気と共に、新年度がスタートしました。
お料理室では、子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います。
１年間、よろしくお願い致します☆彡

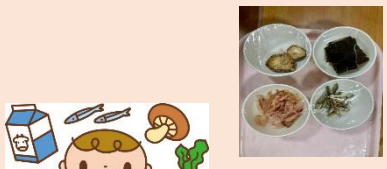
園の給食について

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。

園での給食では、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「おいしいな」「楽しいな」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、管理栄養士または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を心がけています。

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、子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。
おやつの飲み物には、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。季節の節目に子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。

展示食についての変更

今まで、園でお子さんがその日にどんなものを食べたか、保護者の方に見て頂けるように給食展示して参りましたが、SDGｓの観点より、当日の給食・おやつの写真をキッズリー配信にてお知らせさせて頂きます。今後は、写真を通して「今日は何を食べたの？」「どんなお野菜が入っていたの？」など、お子さんとの会話を楽しんで頂ければと思います(^^♪　ご理解のほど、よろしくお願いします。