



# お料理室だよ

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、安全でおい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😊



## 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け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」「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、お米はコウノトリ育む米を使い、ほかほかの炊きたてご飯を提供しています。



### 天然だし

乳幼児期は、味覚がつけ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)を使用しています。煮干しや昆布には、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、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。



節分🍡 献立です→



## 展示食について

〇月〇日(〇)の給食



こども園でお子さんがその日にどんなものを食べたか、保護者の方にも見ていただけるように、毎日の給食・おやつの写真を、掲示・ルクミー配信にてお知らせさせていただきます。「今日は何を食べたの?」など、食を通じてお子さんとの会話を楽しんでいただければと思います🎵