



きゅうしょくだより



4月号 大立寺幼稚園・子どもの家保育園

日頃の給食について

3月の給食委員会から



ひよこ ・午前のおやつと午後のおやつが同じ汁物のときがあったので、重ならないようにお願いします。

未満児 ・豆腐ハンバーグのソースが酸っぱかったです。
・野菜チップスが焦げて油っぽかったです。
・麺メニューの麺の量が少なく、おかわりも物足りなく感じました。1学期と3学期では食べる量が違いますので、最初の盛り付けの量も多くしてほしいです。
・スプーンの下手持ちが出来るようになってきました。
・散らし寿司は食が進まない子がいましたが、喜んで食べていました。全体的に味のついたごはんは人気があります。



以上児 ・誕生日会のエビフライやポテトフライは美味しく、喜んでいました。
・現在残食が多いので、進級に向けて頑張っって完食できるようにしていきたいと思います。
・カレーライス・お寿司が美味しかったです。
・散らし寿司のときのミッキーマウスののりが良かったです。
・いつもおいしい給食をありがとうございます。



保護者 ・給食では季節のメニュー(節分やひな祭りなど)を取り入れてあり、良かったです。家庭ではなかなか作れないので助かっています。
・おやつで食べたものを家庭でもよく話してくれれます。食に興味が出てきているみたいで、嬉しく思います。
・「カレーが美味しかった」などと好きなメニューが給食で出たときは、話をしてくれます。カレーのときは、ご飯や具が家よりも少し少ないように話していました。
・汁物が苦手なようです。そうめんのすまし汁などは好きみたいですが、みそ汁は家庭でもなかなか口にしてくれませぬ。何か工夫をしていきたいと思っています。

園の給食について



安心・安全を心がけ、おいしい給食をお届けできるように頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。今回は園の給食をご紹介します。

現代の食生活のいろいろな問題点をふまえて、食育につながる給食作りに努めています。食材はすべて原産地や原材料を調べ、出来るだけ無添加・地産地消を基本とした、安心・安全な食材を使用しています。

人の味覚は幼児期から児童期にかけて形成されると言われていますので、この時期に多種類の食品、いろいろな季節の野菜を食べて頂けるように努めています。また食育にもつながるように、行事食に力を入れたり、子ども達と一緒に『豚汁』や『カレー』を作る取り組みなどを行っています。

◎「ま・ご・は・や・さ・し・い」の食材、いろいろな野菜を取り入れたバランスの良い給食に努めています。

【ま】 まめ(豆類) : たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維

【ご】 ごま : カルシウム、リン、鉄分、ビタミンB1、食物繊維

【は】 わ(は)かめ(海藻類) : ヨウ素、カリウム、カルシウム、ビタミン、食物繊維

【や】 野菜 : ビタミン、ミネラル、食物繊維

【さ】 魚 : たんぱく質、ビタミン、脂質、カルシウム

【し】 しいたけ(きのこ類) : ビタミンD・B1・B2、ナイアシン、食物繊維

【い】 いも(芋類) : 糖質(でんぷん)、ビタミン、食物繊維、カリウム

体に良い上記の食材やいろいろな野菜を取り入れたバランスの良い給食です。上記の食材とごはん(穀類)は、「アルカリ性食品+酸性食品」の組み合わせになり、体に良い組み合わせとなります。

※魚は出来るだけ鮮魚を仕入れて、週2回魚料理を献立に組み込んでいます。

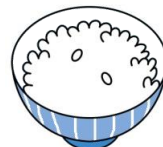
また、不足しがちな栄養価を補うために、レバー料理も毎月取り入れています。

※アレルギーのあるお子様には、出来るだけ代替食や除去食等で対応しています。



◎毎日のごはんにもこだわっています！

白米・麦(丸麦と押し麦)・黒米・もちきび・黒豆・赤米・ひえを混ぜた雑穀ごはん(七穀米)を毎日提供しています。



食物繊維不足の子どもが増えていると言われていいますので、給食では特に押し麦を多めに混ぜた雑穀ごはんにしています。

※押し麦の栄養 : 食物繊維が多く、腸の働きを助けます。



◎おやつは基本的に手作りしています！

土曜日の10時のおやつ以外は、手作りのおやつを提供しています。和菓子、洋菓子、季節の果物、おにぎり、いなり寿司、麺類等バラエティーに富んだおやつを毎日手作りしています。



◎行事食・体験型食育を取り入れています！

食に興味を持って頂くために、行事食(お誕生日メニュー・精進料理等)をしています。また、体験型食育を取り入れて、自分でおにぎりを作って食べたり、おやつをみんなで作ったりしています。お楽しみに♪

