



食育だより

2024年4月1日

ニチイキッズあいずみさかふじ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も、安全で安心な旬を感じることでおいしい給食の提供を行います。生活や遊びを通して食への関心・興味を深める食育活動を企画しています。一年間どうぞよろしくをお願いします。

おもいきり給食

給食は子どもに必要な栄養素を補給するだけでなく、先生やお友達と一緒に食事を楽しみ、様々な食材にふれる経験から、生きる力の基礎を育む上で大切な役割を担っています。ニチイの給食は手作りを基本とし、素材の味を活かす薄味です。旬の食材や行事食・郷土料理を取り入れ、子ども達の食を営む力の基礎を育てています。また献立は2週間のサイクルメニューを取り入れています。同じメニューを繰り返し、味や食材に慣れることで安心感が得られ、自ら食べようとする意欲が育ちます。玄関には給食のサンプルケースがあり、本日の給食(幼児食・離乳食)とおやつを展示しています。お迎えの際に御覧下さいね。サンプルの量は、りす組(3歳)の量での盛り付けになっております。

※三大アレルギー原因食品(乳・卵・小麦)を用いない献立「おもいきり給食」を提供しておりますが、おやつに関しては用いているため、アレルギーのお子さまは個別対応致します。ご了承ください。

旬の食材



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなかでも食物繊維やビタミン・ミネラルが特に多く含まれます。中でもビタミンCが豊富で、100gあたりの量だとレモンより多くのビタミンCが含まれています。



かぶ

ビタミンCが豊富に含まれており、葉は根の約4倍もの量に相当します。消化に良く、胃腸にも優しいため、年末年始で食べ疲れた胃をいたわってくれます。



いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、6粒程度食べると1日に必要なビタミンCを補うことができると言われています。粒がくっきりとしていてヘタの緑色が鮮やかなものが新鮮ないちごです。



お別れ会 ～お弁当を詰めよう～



きりん組さんのリクエスト給食のポテトと唐揚げを取り入れました。唐揚げやゆで野菜、いちごを好きな所に詰めて自分だけの特別なお弁当ができました。みんなの大好きなポテトは紙袋に入っており「マックのポテトみたい。美味しそう。」とうれしそうにゆっくり机に運んでいました。ぱんだ・きりん組で好きな所に座って食べました。みんなで食べるお弁当はさらにおいしく感じ、いい思い出となりました。子ども達から「今日は、お弁当を作ってくれてありがとう。」とほっこりする言葉をもらいました。

かぶやほうれん草を収穫したよ♪



自分達で育てたかぶやほうれん草を収穫するときは、うれしくて子ども達の目はきらきらと輝いていました。ほうれん草は、次の日の給食のソテーに入れました。みんな、喜んで食べていました。