



食育だより

2025年4月1日

ニチキッズあいずみさかふじ保育園

新しい年度がスタートしました。子どもたちも新しい環境にわくわくソワソワしていることでしょう。今年度も安心安全で旬を取り入れた美味しい給食づくりを心がけ、豊かな食体験となるよう努めて参ります。

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



しらす

しらすはイワシやイカナゴの稚魚の総称。丈夫な歯や骨を作るのに重要なカルシウムが豊富で、カルシウムの吸収をサポートするビタミンDもたっぷり含まれています。

さやえんどう

ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富に含まれています。調理するときは、火を通しすぎると色や食感が悪くなり、栄養価も損なわれてしまうので、短時間で加熱するようにしましょう。



甘夏

疲労回復効果が期待できる、ビタミンCやクエン酸がたっぷり含まれています。選ぶ時は、皮にツヤとハリがあり、手に取ったときにすっぴりとした重みを感じるものがおすすめです。



大豆の変身



大豆の変身をイラストで説明し、実際に煎り豆、きなこ、豆乳、豆腐、味噌をフリーザーバッグに入れて触ってもらいました。大豆がたくさんの変身することに興味津々でした。担任の先生から「白くてそのまま食べても鍋に入れても美味しいもの何だ？」と問題を出してもらうと、子ども達は元気よく手を挙げていきいきと答えてくれました。また、その日の給食から大豆の変身したものを探してもらうと、もやしや味噌を発見していました。お迎え時、実際に使った食材や食育活動の様子の写真を掲示してあるのを見ながら親子の会話も弾んで楽しい食育となりました。



野菜をちぎろう



ひよこ組さんたちは、キャベツに興味を持ち、さわったり、ちぎったりしていました。あひる組さんたちは、小さい子も食べるから「小さくちぎって。」と伝えると一生懸命小さくちぎってくれました。また、その後その日の給食の中にキャベツがないか探しながら食べてくれました。

