

4月 食育だよ

2025年4月
ニチキッズたひ西保育園

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。

おもいっきり給食

＜保育園の給食について＞

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を心掛け、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みます。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を育てています。

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、手に取ったときにずっしりとした重みを感じるものをおすすめです。



3月の食育活動

3月は「お弁当づくり」をしました。いつもの給食がお弁当箱に！子どもたちはラップでおにぎりを作り、自分のお弁当箱に入れて完成！お弁当の中身は、おにぎり、ウィンナー、ハンバーグ、うまっこりー、ポテト、いちご。おいしかったね。

どれにしようかな。

みてみて！

まるくしようかな。

早く食べたいなあ。