

# ランチルーム

令和5年4月3日  
梨の花保育園  
給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。子ども達は新しいクラスでの生活が始まり、期待に胸を膨らませていることと思います。子どもたちが毎日、給食の時間を楽しみと感じ「梨の花保育園の給食大好き！」とってもらえるような給食おやつ作りをしていきます。



## 今年度の給食・食育



### 《給食・おやつ》

給食は和食中心で米飯給食です。野菜を豊富に使用し、豆腐製品や魚も多く献立にいれ味付けはだしの味や素材の味が引立つように薄味にします。給食、おやつ合わせて1日のエネルギーの約半分を摂取出来るようにし、おやつは食事の一部と考え甘いおやつに偏らないようなメニュー作りをします。

食材は近隣の業者から仕入れ、また地元の契約農家から旬の新鮮野菜を届けていただいています。

### 《好き嫌い》

梨の花保育園では「好き嫌いなく食べ、キレイにそして上手に食事が出来るようになり卒園しましょう」を目標としています。ひよこ・あひる・りすぐみはいろいろな食材の味を経験する時期なので、苦手な物は一口だけでも口にするように声をかけ進めていきます。こうま・きりん・ぞうぐみは苦手な物は先生と約束した量を食べ終わる事が出来るように声をかけています。

食材に触れ、知る事で嫌いな食べ物をなくすきっかけになることも多く、数々の食育活動からも好き嫌いをなくすよう働きかけていきます。



### 《行事食》

日本ならではの行事を大切に、行事食を食べるようになった由来や込められている思いを子ども達に伝えていきます。



### 《ご当地メニュー》

全国の郷土料理をご当地メニューとして毎月献立にいれます。メニュー、食材のいわれをおひさま集会で話します。



### 《おもちつき》

もち米を蒸し、大きな杵と臼を使い「おもち」をつくります。力を合わせて出来たおもちで「鏡もち」に作り園に飾り、新年を迎える準備をします。



## 《食育イベント》

「グミ作り」や「だしの飲み比べ」「うどん作り」など楽しめるイベントを行います。実際に食材に触れることで食べ物への興味を持てるように考えていきます。



## 《野菜の観察》

月1回その日の給食に使用する野菜を使い「野菜の観察」をします。クラスを回り野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、カットした断面をみたりと野菜を身近に感じてもらえるような体験をします。



## 《お誕生日会》

特別なメニューでお祝いします。お誕生月のお友達にはおやつのケーキ（夏はアイスクリーム）に旗をつけてお祝いします。



## 《クッキング》

そうぐみは収穫した野菜を使用したメニューや人気のおやつメニューなどを作ります。調理する事の楽しさや調理器具の使い方、衛生の大切さについても伝えていきます。

去年は「肉まん作り」「じゃがもち作り」などいろんなクッキングに挑戦しました。年長児がとても楽しみにしている行事です。



## 《畑活動》

園庭のプランター、近くの畑で季節の野菜を育てます。収穫した野菜は素材の味を生かし採れたてをみんなで食べます。自分たちが育てたうれしさ、そして新鮮な野菜は甘みもありとても美味しく子ども達にも好評です。

秋には「収穫祭」を行います。全園児で野菜を収穫し土に触れおやつで食べる「豚汁」の下準備をします。皆で力を合わせて作った豚汁の味は格別で、「おかわり」の声がたくさん聞ける楽しい行事です。



## 《今年度（前半）栄養目標量》

あひる・りす組

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
537	22.5	15.0	77.0	4.0	231	2.4	200	0.27	0.31	21	1.6

こうま・きりん・ぞう組

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
577	26.0	19.5	90.0	4.0	290	2.0	227	0.36	0.41	26	1.9

※子どもの発育状況によって目標量が変更になる事があります。

梨の花保育園では、食べる事をとても大切にしています。様々な食育を通して、いろんな味や食感を覚えてもらい食べることが大好きと思えるよううような活動しています。好き嫌いなく何でも食べられる事は一生の財産と考え、職員全員で好き嫌いをなくすように取り組んでいきます。また、食べる事の大切さ、作る人への感謝の気持ちをもてるように伝えていきます。

給食室を中心に職員全員で取り組んでいきます。今年度もよろしくお願い致します。

